J. KRISHNAMURTI

IL LIBRO

DELLA

VITA

MEDITAZIONI QUOTIDIANE

con

KRISHNAMURTI

AEQUILIBRIUM

Jiddu Krishnamurti

Il Libro della Vita

Meditazioni quotidiane con Krishnamurti

Titolo originale dell'opera: THE BOOK OF LIFE – DAILY MEDITATIONS WITH KRISHNAMURTI

La traduzione italiana è di Giovanni Turchi

(c) 1997 Krishnamurti Foundation of America, Ojai, CA, U.S.A.

Krishnamurti Foundation of America

P.O. Box 1560, Ojai, California, 93024 U.S.A.

(c) 1997 AEQUILIBRIUM

Ing. Giovanni Turchi

Via Ciceri Visconti, 10 20187 MILANO

Indice

- Introduzione
- Gennaio
  - 1. Saper ascoltare
  - 2. Ascoltare senza schermi
  - 3. Il rumore delle parole
  - 4. Non lasciate spazio al pensiero
  - 5. Il vero ascolto porta con sé la liberttà
  - 6. Ascoltare senza sforzo
  - 7. Ascoltare se stessi
  - 8. Guarda intensamente
  - 9. Se vuole imparare, la mente deve essere calma
  - 10. Imparare non vuol dire fare esperienza
  - 11. Quando è possibile imparare?
  - 12. Imparare non significa accumulare conoscenza
  - 13. L’atto di imparare non è toccato dal passato
  - 14. Dove c’è autoritàrismo non è possibile imparare
  - 15. Distruggere e creare
  - 16. La virtù non ha nulla a che fare con l’autorità
  - 17. La mente legata al passato è schiava dell’autorità
  - 18. La libertà e all’inizio
  - 19. La fine dell’ignoranza e del dolore
  - 20. Perché siamo dei seguaci?
  - 21. L’autorità corrompe
  - 22. Posso fidarmi della mia esperienza?
  - 23. Autoconoscenza
  - 24. La mente libera
  - 25. Scoprire noi stessi di momento in momento
  - 26. Creatività e autoconoscenza
  - 27. La calma e la semplicità della mente
  - 28. Conoscere se stessi
  - 29. Il vuoto creativo
  - 30. La conoscenza di sé
  - 31. Lo specchio della relazione
- Febbraio
  - 1. La tensione del divenire

    - 2. Il divenire è sempre distruttivo
    - 3. La mente insensibile può diventare sensibile?
    - 4. Quando l’ego si rafforza
    - 5. Al di là dell espe’rienza
    - 6. Che cos’è il sé?
    - 7. Quando c’è amore, il sé non c’è
    - 8. La comprensione di “quello che è”
    - 9. In che cosa crediamo?
    - 10. La mente che si aggrappa ad una fede
    - 11. Oltre la fede
    - 12. Lo schermo della fede
    - 13 Conoscere la vita per la prima volta
    - 14. La fede impedisce la vera comprensione
    - 15. L’osservazione immediata
    - 16. L’azione della mente libera
    - 17. Agire senza che intervenga il processo del pensiero
    - 18. Le idee pongono dei limiti all’azione?
    - 19. L’ideologia impedisce l’azione
    - 20. Un’azione che non ha nulla a che fare con le idee
    - 21. L’amore agisce senza bisogno di idee
    - 22. Il conflitto tra gli opposti
    - 23. Al di là della dualità
    - 24. La giustificazione concettuale del male
    - 25. La bontà non ha motivi
    - 26. L’evoluzione umana
    - 27. Libertà dal passato
    - 28. Il pensiero alimenta una tensione continua
- Marzo
    - 1. Una mente libera è umile
    - 2. La questione della dipendenza
    - 3. Che cosa ci costringe a dipendere?
    - 4. Essere profondamente consapevoli
    - 5. La relazione
    - 6. L’ego è il bisogno di possedere
    - 7. Sfruttare significa essere sfruttati
    - 8. Coltivando il distacco
    - 9. Attaccamento e autoinganno
    - 10. Affronta i fatti e vedi che cosa succede...
    - 11. L’attaccamento è una fuga
    - 12. Solitudine
    - 13. Non importa che cosa desideriamo
    - 14. Un’intensità libera da qualsiasi attaccamento
    - 15. La relazione e uno specchio
    - 16. La funzione della relazione
    - 17. Come può esserci vero amore?
    - 18. Noi siamo quello che possediamo
    - 19. La relazione
    - 20. Il problema siamo noi

    - 21. Non esiste il vivere soli
    - 22. Libertà dalla paura
    - 23. Affrontare la paura
    - 24. La porta della comprensione
    - 25. La paura ci obbliga ad obbedire
    - 26. Di fronte ai fatti
    - 27. Prendere contatto con la paura
    - 28. Paura è incapacità di accettare “quello che è”
    - 29. Il disordine creato dal tempo
    - 30. In che modo osservo la rabbia?
    - 31. La radice della paura
- Aprile
    - 1. C’è soltanto desiderio
    - 2. La comprensione del desiderio
    - 3. È necessario comprendere Il desiderio
    - 4. La qualità del desiderio
    - 5. Perché non si dovrebbe provare piacere?
    - 6. Una reazione sana, normale
    - 7. Morire alle piccole cose
    - 8. Il sesso
    - 9. La fuga suprema
    - 10. IL problema del sesso
    - 11. Che cosa intendete per amore?
    - 12. Il bisogno di possedere ci impedisce di amare
    - 13. L’amore non è un dovere
    - 14. Quello che chiamate amore…
    - 15. Considerazioni sul matrimonio
    - 16. L’amore non cerca compromessi
    - 17. Chi ama e casto
    - 18. Uno spreco di energia
    - 19. L’idealista non conosce l’amore
    - 20. Passione
    - 21. IL mezzo e il fine sono la stessa cosa
    - 22. Il completo abbandono
    - 23. La pura fiamma della passione
    - 24. La bellezza che è al di là della sensazione
    - 25. Una passione che investe qualsiasi cosa
    - 26. Vi assicuro, l’amore e passione
    - 27. Una mente appassionata
    - 28. La mente ristretta
    - 29. La passione perduta
    - 30. Una passione che non ha causa
- Maggio
    - 1.
    - 2. Il ruolo dell’emozione nella nostra vita
    - 3. Il fiorire dell’intelligenza
    - 4. L’intelletto si oppone all’intelligenza
    - 5. Sentimento ed emozione generano crudeltà

    - 6. Dobbiamo morire a tutte le nostre emozioni
    - 7. La capacità di sentire intensamente
    - 8. Un’osservazione priva di pensiero
    - 9 Quando capirete il sentimento…
    - 10. Se non date alcun nome a quel sentimento
    - 11. Le emozioni non portano da nessuna parte
    - 12. La memoria impedisce di amare
    - 13. Non date alcun nome a un sentimento
    - 14. Siete capaci di stare con un sentimento… ?
    - 15. Capire le parole
    - 16. La memo’ria oscura la percezione
    - 17. Le parole creano i limiti
    - 18. Al di là delle parole
    - 19. Una percezione non cercata
    - 20. La percezione immediata della verità
    - 21. La sottigliezza della verità
    - 22. Il pensiero e sempre incompleto
    - 23. La libertà dall’ego
    - 24. Solo la consapevolezza può risolvere i problemi
    - 25. Un condizionamento non è mai nobile
    - 26. La libertà dal condizionamento
    - 27. La pura e semplice consapevolezza
    - 28. La mente è condizionata
    - 29. Il pesante fardello dell’inconscio
    - 30. Lo spazio tra due pensieri
    - 31. Osservate come si formano le abitudini
- Giugno
    - 1.
    - 2. La dualità crea conflitto
    - 3. La formulazione di un’idea
    - 4. Dove c’è contraddizione, c’è conflitto
    - 5. L’energia creativa
    - 6. L’energia suprema
    - 7. L’arte di ascoltare e l’arte dell’abbandono
    - 8. L’attenzione senza resistenza
    - 9. L’attenzione senza sforzo
    - 10. Un’attenzione che non esclude nulla
    - 11. L’attenzione non ha limiti, non ha frontiere
    - 12. L’attenzione totale
    - 13. La fine della paura è il principio dell’attenzione
    - 14. Non c’è un traguardo da raggiungere
    - 15. La conoscenza non è consapevolezza
    - 16. L’introspezione non è mai completa
    - 17. Vedere l’intero
    - 18. Consapevolezza e disciplina
    - 19. Quando un pensiero fiorisce
    - 20. La consapevolezza passiva
    - 21. Quello che viene veramente capito, non torna più

    - 22. La violenza
    - 23. È possibile porre fine alla violenza?
    - 24. La causa fondamentale del conflitto
    - 25. Rendetevi conto che siete violenti
    - 26. Libertà dalla violenza
    - 27. La causa principale della violenza
    - 28. Il fatto e che siamo violenti
    - 29. Distruggere l’odio
    - 30. Voi diventate quello contro cui combattete
- Luglio
    - 1.
    - 2. Per trovare la gioia bisogna andare in profondità
    - 3. La felicità non può essere cercata
    - 4. La felicità non è una sensazione
    - 5. Esiste un mezzo per trovare la felicità?
    - 6. Quella felicità che non appartiene alla mente
    - 7. Ascoltare la soferenza
    - 8. La sofferenza non appartiene né a voi né a me.
    - 9. Comprendere la sofferenza
    - 10. La fede come difesa dal dolore
    - 11. Capire con ogni parte di me
    - 12. Voi siete sofferenza
    - 13. Soffrire è essenziale?
    - 14. Il dolore consapevole e inconsapevole
    - 15. Urtare i sentimenti degli altri
    - 16. Avere un’immagine di se stessi significa soffrire
    - 17. Il piacere della perversione
    - 18. La vera educazione
    - 19. Smettere di arrabbiarsi
    - 20. Il perdono non è vera compassione
    - 21. Dove è e sofferenza, non c’è amore
    - 22. La natura della trappola
    - 23. La fine del dolore
    - 24. Di fronte al dolore
    - 25. La fuga dalla sofferenza
    - 26. Muoversi insieme alla sofferenza
    - 27. Una spontanea capacità di capire
    - 28. Il centro della sofferenza
    - 29. Un’immensità che non si può misurare
    - 30. Vivere col dolore
    - 31. Essere in comunione col dolore
- Agosto
    - 1.
    - 2. La verità è uno stato dell’essere
    - 3. La verità non ha dimora
    - 4. Non c’è una guida che conduca alla verità
    - 5. La verità è di momento in momento
    - 6. Il vero rivoluzionario

    - 7. Vedere la verità nel falso
    - 8. Capire i fatti
    - 9. Interpretare un fatto ci impedisce di vederlo
    - 10. C’è un unico fatto: l’impermanenza
    - 11. Il desiderio di rifugiarsi nell’inconoscibile
    - 12. La sofferenza è una parola o un fatto?
    - 13. Voi non siete niente
    - 14. Come facciamo a porre fine alla paura?
    - 15. Il dualismo tra il pensatore e il pensiero
    - 16. Il pensiero crea il pensatore
    - 17. Un muro impenetrabile di pensiero
    - 18. Quando l’osservatore è l’osservato
    - 19. C’è un osservatore che guarda la solitudine?
    - 20. Non si puo accumulare la verità
    - 21. L’azione immediata
    - 22. La realtà e in “quello che è”
    - 23. Affrontare i fatti
    - 24. Essere liberi da “quello che è”
    - 25. Osservare il pensiero
    - 26. Fuggire significa alimentare il conflitto
    - 27. Non c’è risposta all’ insoddisfazione
    - 28. Qualsiasi sforzo ci distrae da “quello che è”
    - 29. Una contentezza che non appartiene alla mente
    - 30. Mantenere viva la propria insoddisfazione
    - 31. Capire “quello che è”
- Settembre
    - 1.
    - 2. Qualsiasi pensiero distrae
    - 3. L’unità della mente e del cuore
    - 4. L’intelletto corrompe il sentimento
    - 5. L’intelletto non può risolvere i nostri problemi
    - 6. Il lampo della comprensione
    - 7. Quando l’intelletto e privo di qualsiasi difesa
    - 8. La memoria non è una cosa viva
    - 9. La coscienza appartiene al passato
    - 10. Perché non sappiamo pensare?
    - 11. Il pensatore ed il pensiero
    - 12. Non esiste libertà di pensiero
    - 13. L’assenza del pensatore
    - 14. La percezione immediata
    - 15. Capire di momento in momento
    - 16. La comprensione del processo del pensiero
    - 17. La conoscenza non è saggezza
    - 18. La funzione dell’ intelletto
    - 19. Ci si deve estraniare dal mondo?
    - 20. Una mente che impara
    - 21. La conoscenza diventa autoritària
    - 22. Il cervello genera la mente

    - 23. La mente è sempre ancorata a qualcosa
    - 24. La mente è il prodotto del tempo
    - 25. Vivere è la rivoluzione suprema
    - 26. La rivoluzione interiore
    - 27. C’è soltanto coscienza
    - 28. Al di là del tempo
    - 29. La mente che ha dei problemi non è seria
    - 30. La mente religiosa
- Ottobre
    - 1.
    - 2. Uno stato senza tempo
    - 3. La vera natura del pensiero
    - 4. Il disordine creato dal tempo
    - 5. Il tempo è un veleno
    - 6. La verità sopraggiunge come un lampo
    - 7. Un tentativo vano
    - 8. La percezione agisce
    - 9. Ai limiti del pensiero
    - 10. La consapevolezza è senza scelta
    - 11. La mente calma e attiva
    - 12. La percezione genera energia
    - 13. La mente che chiacchiera
    - 14. La conoscenza distrae la mente
    - 15. Noi non stiamo usando la mente...
    - 16. La parte amica del nostro cervello
    - 17. La mente nuova
    - 18. Lasciate perdere qualsiasi metodo
    - 19. Una mente priva di qualsiasi appoggio
    - 20. Calmo e attivo
    - 21. Un intervallo che è chiarezza
    - 22. La nostra responsabilità
    - 23. Se la mente e occupata dal passato...
    - 24. La conoscenza impedisce il cambiamento
    - 25. Il vuoto totale
    - 26. Un cambiamento che non cambia nulla
    - 27. Al di là del campo del pensiero
    - 28. Il vero cambiamento
    - 29. Può cambiare un essere umano?
    - 30. Una trasformazione che non ha alcun motivo
    - 31. Una rivoluzione psicologica
- Novembre
    - 1.
    - 2. Vivete tutte le quattro stagioni in un giorno
    - 3. La creatività non ha nome
    - 4. Qualsiasi tecnica e vuota
    - 5. Quando non è il caso di cooperare
    - 6. Perché esiste il crimine?
    - 7. Lo scopo della vita

    - 8. Vivere in questo mondo senza farsi notare
    - 9. Un’ora sola di vita
    - 10. Morire ogni giorno
    - 11. Entrare in contatto con la morte
    - 12. La paura della morte
    - 13. Ho paura
    - 14. Soltanto quello che muore può rinnovarsi
    - 15. Morire senza discutere
    - 16. Nella morte c’è l’’immortalità
    - 17. La reincarnazione e fondamentalmente egoistica
    - 18. Che cos’è la reincarnazione?
    - 19. Esiste l’anima?
    - 20. Karma
    - 21. L’azione basata su un’idea
    - 22. L’amore non è il piacere
    - 23. Non si può coltivare l’amore
    - 24. Esiste un amore che non ha motivi?
    - 25. L’amore è pericoloso
    - 26. Come reagite?
    - 27. La compassione non è una parola
    - 28. Compassione e bontà
    - 29. Trasmettere la compassione
    - 30. A mani vuote
- Dicembre
    - 1.
    - 2 Una solitudine che non è isolamento
    - 3. Vivere nell’isolamento
    - 4. La solitudine che porta con sé l’innocenza
    - 5. innocenza e solitudine
    - 6. Creare un nuovo mondo
    - 7. Lo stato della mente nel quale non esiste paura
    - 8. Cominciate da qui
    - 9. La mente religiosa e qualcosa di esplosivo
    - 10. La preghiera è una faccenda molto complessa
    - 11. La risposta ad una supplica
    - 12. La religione e una questione di fede?
    - 13. La verità e nelle religioni?
    - 14. Per salire in alto bisogna cominciare dal basso
    - 15. I vostri Dei vi dividono
    - 16. La vera religione
    - 17. Una fuga meravigliosa
    - 18. Il vostro Dio non è Dio
    - 19. L’uomo religioso
    - 20. Non so
    - 21. Al di là delle fedi
    - 22. Libertà dal tempo
    - 23. Meditazione
    - 24. Conoscere per intero ogni pensiero

- 25. Accendere la fiamma della consapevolezza di sé
- 26. La via della meditazione
- 27. Una mente creativa
- 28. La base deve essere posta istantaneamente
- 29. Imbattersi nel silenzio
- 30. La meditazione comincia da un cuore generoso
- 31. La meditazione e essenziale per vivere

Introduzione

Nel 1934 Krishnamurti disse: “Perché volete studiare sui libri invece di studiare la vita? Scoprite che cos’è vero e che cos’è falso nell’ambiente in cui vivete, che è opprimente e crudele. Solo così scoprirete la verità”.

Non si stancava di ripetere che l’unico libro che valga la pena di leggere è il “libro della vita”, che cambia ininterrottamente e possiede una vitalità che sfugge al pensiero. Tutti gli altri libri possono contenere soltanto informazioni di seconda mano. “La storia dell’umanità è dentro di voi: è un immenso carico di esperienza, di paure profondamente radicate, di angosce, piaceri, dolori e fedi di ogni genere, a cui gli esseri umani hanno creduto attraverso i millenni. Voi siete quel libro”.

“Il Libro della Vita: Meditazioni quotidiane con Krishnamurti” ripropone il modo in cui Krishnamurti sviluppava i suoi discorsi. Egli cominciava parlando dell’ascolto e della relazione esistente tra lui e il pubblico, per terminare poi affrontando temi che affiorano spontaneamente quando la vita accoglie in sé l’ordine, e la coscienza rivela la sua straordinaria profondità.

Negli ultimi mesi della sua vita, verso la fine del 1985 e l’inizio del 1986, un tema fondamentale fu

quello della creatività e della possibilità di vivere in un modo completamente nuovo. Vari brani di questo libro si riferiscono a questi temi.

Il suo insegnamento tocca un'infinità di argomenti. La sua era una osservazione continua della condizione umana, nella quale tutti gli aspetti della vita sono strettamente connessi tra loro. I brani raccolti in questo libro trattano un argomento specifico per ogni settimana dell'anno e ogni argomento viene sviluppato per sette giorni. È stato compilato un indice di riferimento, che riporta da dove sono stati tratti i vari brani, e quindi consente di risalire ai testi integrali di cui essi fanno parte. Questi brani sono stati tratti da discorsi, dialoghi e scritti, cronologicamente compresi tra il 1933 e il 1968. Alcuni tra questi non erano mai stati pubblicati prima d'ora.

Krishnamurti cominciò a parlare indipendentemente da qualsiasi organizzazione nel 1929. I suoi discorsi rivelavano un'autorevole originalità, come ebbe modo di sottolineare Aldous Huxley. La sua esplorazione della natura della verità e della libertà, portata instancabilmente avanti nei suoi discorsi e nei suoi dialoghi, avrebbe raggiunto milioni di persone. I suoi discorsi sono stati tradotti in più di quaranta lingue diverse.

Krishnamurti, pur essendo timido e riservato, tenne migliaia di discorsi senza mai aver bisogno di ricorrere ad appunti o a note di qualsiasi tipo. Fondamentalmente, ha sempre sviluppato un unico tema: la verità può essere scoperta da ognuno di noi, senza l'intermediazione di alcuna autorità. E questa scoperta può essere fatta istantaneamente, perché la vita è in ogni istante.

I suoi discorsi hanno costantemente affrontato il conflitto, sia a livello personale che a livello sociale. Osservando i nostri comportamenti conflittuali, tanto nell'ambito personale che in quello sociale, si impone come necessaria un'azione che sia in grado di trasformare noi stessi e la società in cui viviamo.

Durante uno dei suoi discorsi, gli fu chiesto perché egli parlasse e che cosa si proponeva di ottenere. Ed egli rispose: "Ho qualcosa da dirvi. Forse posso indicarvi Il modo di scoprire la realtà. Ma non intendo proporvi un metodo, un sistema. Se voi poteste scoprirla per conto vostro, non ci sarebbe bisogno di qualcuno che venisse aparlarvi, ma tutti insieme ne discuteremmo ed esprimeremmo la realtà nella vita che viviamo...

La verità non si può accumulare da qualche parte. Qualunque cosa si accumuli, andrà inevitabilmente distrutta, dovrà scomparire. E la verità non potrà mai andare distrutta; la si può scoprire, momento per momento, in ogni pensiero, in ogni relazione, in ogni parola, in ogni gesto, nel sorriso o nel pianto. Se voi ed io potessimo scoprirla e viverla – e la vera vita consiste proprio nella scoperta della verità – non diventeremmo certo dei propagandisti, ma saremmo degli esseri umani creativi; non esseri umani perfetti, ma esseri umani creativi, che è una cosa completamente diversa.

Credo sia per questo che parlo e forse e per questo che voi siete qui ad ascoltare. C'è un solo problema: non esiste alcuna risposta, perché un problema può dissolversi solo quando siamo capaci di comprenderlo".

Spesso Krishnamurti, quando gli veniva rivolta una domanda, non rispondeva immediatamente, ma preferiva affrontare la questione ampliando e approfondendo l'indagine. Nell'approfondire un

problema egli trovava alimento per la sua indagine, che smetteva di essere la semplice ricerca intellettuale di una risposta, corretta da un punto di vista logico. I brani presentati in questo libro invitano il lettore ad un'indagine approfondità e non alla ricerca di una risposta immediata.

Un'infinità di volte Krishnamurti, nei suoi discorsi e nei suoi dialoghi, ha sottolineato il fatto che a lui non interessavano speculazioni intellettuali. "Lo scopo di questi discorsi – diceva – è di comunicare tra noi e non di imporvi determinate idee. Le idee non cambieranno mai la mente; non sono assolutamente in grado di trasformarla radicalmente. Ma se potessimo comunicare tra noi, essendo nello stesso istante allo stesso livello, allora forse potrebbe esserci una comprensione che non c'entra nulla con la propaganda... Questi discorsi non hanno assolutamente lo scopo di convincervi di qualcosa, né in maniera evidente, né in maniera sottile".

Nei suoi discorsi in pubblico, capitava spesso che, riferendosi all'umanità intera, Krishnamurti usasse termini generali come "il genere umano" oppure "l'uomo"; nella seconda parte della sua vita, dopo aver usato uno di questi termini, spesso si interrompeva e diceva al suo pubblico: "Vi prego, quando mi riferisco all'uomo, includo naturalmente anche le donne, perciò non guardatemi male".

Egli parlava con straordinaria semplicità; non ricorreva a parole speciali, né usava la terminologia dei guru o di quegli insegnanti religiosi legati ad una setta o ad un'organizzazione particolare. Tra il 1930 e il 1986, anno della sua morte, ha parlato a un pubblico sempre più numeroso, in Europa, nell'America del Nord, nell'America del Sud, in Australia, in India.

Il primo libro di Krishnamurti che ebbe una grande diffusione fu “Education and the Significance of Life”. Scritto a Ojai, in California, venne pubblicato nel 1953 da Harper&Row, l’editore che avrebbe continuato per oltre trent’anni a pubblicare in America gli scritti di Krishnamurti. Il libro successivo fu “The First and Last Freedom”, pubblicato da Harper&Row nel 1954, con una lunga prefazione del suo amico Aldous Huxley.

“Commentaries on Living” fu scritto tra il 1949 e il 1955. Nel manoscritto non apparivano né correzioni, né cancellature. Aldous Huxley aveva affettuosamente sollecitato Krishnamurti a scrivere questo libro, pubblicato poi nel 1956 da D. Rajagopal, in tre volumi. È la cronaca dei dialoghi tra Krishnamurti e le persone che erano venute a trovarlo. Da quelle pagine affiora la sensazione di un dialogo tra due amici, nel quale non c’è alcun senso di separazione o di paura. I capitoli spesso iniziano con una breve descrizione del paesaggio, del clima, di alcuni animali. La semplicità di tutto questo si stacca da quel mondo di confusione, di ansia, di preoccupazioni, che le persone venute a incontrare Krishnamurti portavano con sé. Alcune conversazioni non erano state pubblicate nei tre volumi dei Commentaries e sono riportate qui per la prima volta.

Nel 1963 e nel 1964 un’amica di Krishnamurti, Mary Lutyens, curò la pubblicazione di “Live Ahead” e di “Think on These Thinks”, sempre con l’editore Harper&Row. Questi due libri comprendevano una serie di dialoghi con i giovani e, per la diffusione che hanno avuto, sono ormai con siderati dei classici. A questi è seguita la pubblicazione di oltre una cinquantina di altri libri.

Nel processo di comprensione della verità, nel processo di conoscenza di noi stessi che egli proponeva, Krishnamurti si considerava senza alcuna importanza e del tutto ininfluente. Egli – sosteneva – non era diverso da uno strumento, come per esempio un telefono, che l'ascoltatore avrebbe dovuto usare. E diceva: "Quello che chi vi parla ha da dirvi non ha molta importanza in se stesso, ma la cosa che veramente importa è che la mente sia in uno stato di consapevolezza, nel quale non vi sia il minimo sforzo. Allora la mente in ogni istante e pronta a capire. Se ci limitiamo ad ascoltare delle parole senza capire, costruiremo inevitabilmente una catena di concetti, di idee, creando uno schema al quale tenteremo di conformarci nella nostra vita quotidiana o nelle nostre cosiddette attività spirituali".

Leggendo questi brani, forse varrebbe la pena di tenere presente come Krishnamurti vedeva la relazione tra due esseri umani che cercano la verità. Nel 1981 egli diceva: "Siamo come due amici che, in una splendida giornata, se ne stanno seduti in un parco a parlare della vita, dei nostri problemi, indagando nella natura stessa della nostra esistenza. E con estrema serietà ci chiediamo: perché la vita è diventata un problema così grande? Intellettualmente siamo persone molto sofisticate e tuttavia la nostra vita quotidiana sembra non avere altro significato, se non quello di sopravvivere; e anche di questo non possiamo essere affatto certi. Perché la vita, perché la nostra esistenza quotidiana e diventata una simile tortura? Andiamo in chiesa, diventiamo seguaci di un capo, politico o religioso, ma questo non attenua la confusione nella quale viviamo ogni giorno. Possiamo provare qualche momento di felicità, possiamo imbatterci in qualche gioia occasionale, ma siamo costantemente immersi nell'oscurità. Ora, questi due amici, voi e chi vi parla,

discuteranno insieme, forse affettuosamente, con interesse, con profonda attenzione, per scoprire se sia possibile vivere la nostra vita quotidiana senza il minimo problema”.

Gennaio

Ascoltare Imparare
Autorità Autoconoscenza

1. Saper ascoltare

Vi siete mai seduti in silenzio senza fermare l'attenzione su una cosa qualsiasi, senza fare il minimo sforzo per concentrarvi, con una mente davvero calma? Se lo fate, potete ascoltare i rumori lontani e quelli vicinissimi a voi: siete in contatto coi suoni. Allora state veramente ascoltando. La vostra mente non si limita a funzionare attraverso un solo insufficiente canale. Quando ascoltate in questo modo, con grande tranquillità, senza sforzo, scoprite che dentro di voi avviene un cambiamento straordinario, un cambiamento che non dipende dalla vostra volontà e che si produce senza che voi lo chiediate; ed è un cambiamento che porta con sé l'immensa bellezza di una percezione profonda.

2. Ascoltare senza schermi

Come ascoltate? Ascoltate attraverso le vostre proiezioni, le vostre ambizioni, i desideri, le paure, le angosce? Ascoltate solo quello che volete sentire, solo quello che vi soddisfa o che vi lusinga? Ascoltate solo quello che vi conforta e che attenua momentaneamente la vostra sofferenza? Se ascoltate attraverso lo schermo dei vostri desideri, è ovvio che state ascoltando solo la vostra voce: state ascoltando solo i vostri desideri. Ma esiste un altro modo di ascoltare? Non è forse importante scoprire come si possa ascoltare, non solo quello che dicono gli altri, ma qualunque cosa: il rumore della strada, il cinguettio degli uccelli, lo sferragliare del tram, il fragore delle onde, la voce di vostro marito o di vostra moglie o quella dei vostri amici, il pianto di un bambino? Ascoltare diventa importante quando smettiamo di proiettare i nostri desideri. Possiamo mettere da parte tutti gli schermi che ci impediscono di ascoltare veramente?

3. Il rumore delle parole

Ascoltare è un’arte che non è facile acquisire, ma che porta con sé bellezza e comprensione profonda. Ascoltiamo dalle profondità del nostro essere, ma il nostro ascolto è sempre alterato da preconcetti o dai nostri particolari punti di vista. Non siamo capaci di ascoltare direttamente, con semplicità; in noi l’ascolto avviene sempre attraverso lo schermo dei nostri pensieri, delle nostre impressioni, dei nostri pregiudizi...

Per poter ascoltare ci deve essere calma dentro di noi, un’attenzione distesa, e non deve esserci il minimo sforzo tendente ad acquisire qualcosa. Questo stato vigile e tuttavia passivo è in grado di ascoltare quello che è al di là dei significati delle parole. Le parole portano confusione; sono solo un mezzo di comunicazione esteriore, ma per trovarsi al di là del rumore delle parole è necessario ascoltare in uno stato di vigile passività. Coloro che amano sono capaci di ascoltare, ma è estremamente raro trovare chi sia capace di farlo. La maggior parte di noi è troppo occupata a raggiungere degli obiettivi, a ottenere dei risultati; stiamo sempre cercando di andare oltre, di conquistare qualcosa, così non siamo in grado di ascoltare. Solo chi ascolta veramente può cogliere la melodia delle parole.

4. Non lasciate spazio al pensiero

Avete mai ascoltato il canto di un uccello? Per poter ascoltare, la mente deve essere calma, una calma che non c'entra nulla col misticismo. Io vi parlo e voi, se volete ascoltarmi, dovete stare in silenzio; non potete farvi ronzare nella testa le idee più diverse. Quando guardate un fiore, guardatelo senza dargli un nome, senza classificarlo, senza stabilire a quale specie appartenga; solo così potete guardarlo veramente. Ma farlo è una delle cose più difficili, proprio come è estremamente difficile saper ascoltare: ascoltare un comunista, un socialista, un politico, un capitalista; oppure vostra moglie, i vostri figli, il vostro vicino, il conducente dell'autobus, il canto di un uccello. Potete ascoltare con estrema semplicità solo quando non date spazio a un'idea o a un pensiero: allora può esserci contatto diretto; e quando siete in contatto, capite se quello che vi dicono è vero o falso. Non avete bisogno di discutere.

5. Il vero ascolto porta con sé la libertà

State davvero ascoltando quando vi sforzate di farlo? Il vostro sforzo non è forse una distrazione che impedisce l'ascolto? Dovete forse sforzarvi per ascoltare qualcosa che vi rallegra? Fin che la vostra mente sarà impegnata a fare sforzi, a confrontare, a giustificare, a condannare, non potrete rendervi conto della verità, non potrete vedere il falso per quello che è...

L'atto di ascoltare è completo in se stesso; il semplice atto di ascoltare porta con sé la verità. Ma a voi interessa veramente ascoltare? Oppure quello che vi importa è intervenire per tentare di modificare la confusione che vi portate dentro? Se ascoltaste... cioè se vi rendeste conto delle vostre contraddizioni, dei vostri conflitti, senza preoccuparvi di costringerli a entrare in un particolare schema di pensiero, forse questi finirebbero.

Vedete, noi stiamo sempre cercando di essere qualcosa, di raggiungere uno stato particolare; vorremmo fare determinate esperienze ed evitarne accuratamente altre. Ma in questo modo la nostra mente rimane sempre occupata, non è mai tranquilla, non è mai in grado di ascoltare il rumore delle sue lotte e delle sue pene. Siate semplici... non cercate di diventare qualcosa o di aggrapparvi a qualche esperienza.

6. Ascoltare senza sforzo

In questo momento mi state ascoltando. Non state facendo uno sforzo per stare attenti, state semplicemente ascoltando, e se in quello che udite c'è la verità, sentirete avvenire in voi un cambiamento straordinario, un cambiamento che non può essere né premeditato né desiderato, una trasformazione che è una rivoluzione totale, nella quale il maestro che la dirige è la verità e non una delle tante creazioni della vostra mente. Se posso darvi un suggerimento, è questo il modo in cui dovreste ascoltare qualsiasi cosa, non solo quello che dico io, ma anche quello che dicono gli altri, il canto degli uccelli, il fischio di una locomotiva, il rumore dell'autobus che passa. Allora scoprirete che quanto più ascoltate tutto quello che vi circonda, tanto piu grandee il silenzio, un silenzio che nessun rumore può disturbare. Quando voi opponete resistenza, quando erigete una barriera tra voi e quello che non volete ascoltare, state creando inevitabilmente le condizioni perché ci sia conflitto.

7. Ascoltare se stessi

INTERLOCUTORE: Mentre l'ascolto, mi sembra di capire; ma quando vado via, anche se cerco di mettere in pratica quello che lei ha detto, ho la sensazione di non riuscire più a capire.

KRISHNAMURTI: Voi non state ascoltando chi vi parla, state ascoltando voi stessi. Se pretendeste di ascoltare chi vi parla, lo fareste diventare la vostra guida, la vostra via alla comprensione, e questo sarebbe orribile, sarebbe un'abominevole assurdità perché avreste creato la gerarchia dell'autorità. Quindi quello che fate qui e ascoltare voi stessi. State osservando il quadro che chi vi parla sta dipingendo e questo quadro siete voi, è il vostro quadro; non è il quadro di chi vi parla.

Se vi e chiaro che state guardando voi stessi, potreste dire: "Bene, mi vedo esattamente come sono e non voglio modificare proprio nulla". Allora tutto finisce lì. Ma se dite: "Mi vedo esattamente come sono e qualcosa deve cambiare", allora cominciate a lavorare basandovi sulla vostra comprensione, e questa è una cosa del tutto diversa dal cercare di mettere in pratica quello che dice chi vi parla. Se, mentre ascoltate chi vi parla, vi rendete conto che in realtà state ascoltando voi stessi, da questo ascolto proviene una chiarezza che è sensibilità e la mente diventa forte, vigorosa. Non ha bisogno di obbedire, ne di opporre resistenza, e si riempie di un'intensa vitalità. Solo un essere umano che possiede una mente simile può creare una nuova generazione, un nuovo mondo.

8. Guarda intensamente

Ho l'impressione che tanto l'atto di imparare, quanto l'atto di ascoltare ci risultino straordinariamente difficili. Noi non ascoltiamo mai veramente, perché la nostra mente non è libera; le nostre orecchie sono imbottite di tutta la conoscenza che portiamo sempre con noi, così ascoltare diventa straordinariamente difficile. Penso – anzi, è un fatto – che se potessimo ascoltare con tutto il nostro essere, con una vigorosa vitalità, allora l'atto di ascoltare diverrebbe un fattore di liberazione. Ma sfortunatamente voi non ascoltate, perché non avete mai imparato a farlo. In fondo, potete imparare qualcosa solo quando vi impegnate con tutto il vostro essere. Imparate la matematica solo quando vi ci dedicate totalmente; ma se vivete in uno stato di contraddizione, cioè se venite forzati ad imparare mentre non avete alcuna intenzione di farlo, allora l'imparare si riduce ad un vuoto processo di accumulazione.

Quando leggete un romanzo nel quale si muovono innumerevoli personaggi, se volete seguirne le vicende, dovete impegnare tutta la vostra attenzione; non potete pensare ad altre cose. È di un'attenzione simile che avete bisogno per imparare. Se volete sapere come è fatta una foglia, una foglia di primavera o una foglia d'estate, dovete guardarla per vederne la simmetria, l'intessersi delle fibre, per sentirne la qualità. Una foglia è viva. In ogni foglia c'è bellezza, vigore, vitalità. Se volete imparare qualcosa che riguardi una foglia, un sasso, una nuvola, un tramonto o un essere umano, dovete guardarli con tutta l'intensità del vostro cuore.

9. Se vuole imparare, la mente deve essere calma

Se volete scoprire qualcosa di nuovo, dovete cominciare da voi stessi. Dovete mettervi in viaggio abbandonando soprattutto la vostra conoscenza, perché questa conoscenza, unita a quello in cui credete, vi porterebbe facilmente ad avere esperienze di vario genere; ma queste esperienze sarebbero il frutto della vostra immaginazione e quindi sarebbero del tutto false, lontane dalla realtà. Se volete scoprire per conto vostro come è il nuovo, non è bene che vi portiate dietro il carico del passato, soprattutto il carico della conoscenza che altri hanno acquisito, anche se questi possono essere grandi personaggi.

Voi usate la conoscenza per darvi importanza, per sentirvi al sicuro. Volete essere certi di avere le stesse esperienze del Buddha, del Cristo o del signor X. Ma chi usa costantemente la conoscenza per proteggersi non è affatto un cercatore della verità. Non ci sono sentieri che conducono alla scoperta della verità. Quando volete scoprire qualcosa di nuovo, quando siete alle prese con un esperimento delicato e difficile, la vostra mente deve essere calma, vi pare? La mente affollata, che si riempie di fatti e di conoscenza, non è in contatto col nuovo. Per la maggior parte di noi la mente e diventata molto importante, è diventata un fattore predominante che interferisce di continuo con quello che potrebbe essere nuovo, con qualcosa che potrebbe esistere contemporaneamente al conosciuto. Così la conoscenza e quell’apprendimento che è accumulo di conoscenza

ostacolano coloro che cercano e vorrebbero capire l’eterno.

10. Imparare non vuol dire fare esperienza

La parola “imparare” ha un grande significato. Ci sono due modi di imparare. Per la maggioranza di noi imparare significa accumulare conoscenza, esperienza, capacità tecniche. Impariamo un mestiere o una lingua. E c’è anche un imparare a livello psicologico, che ci proviene dalle esperienze della vita che lasciano un segno dentro di noi, oppure dal nostro appartenere a una tradizione, a una razza, alla società. Ci sono questi due modi di imparare ad affrontare la vita: uno a livello psicologico, l’altro è a livello fisiologico. C’è l’esperienza interiore e l’esperienza esteriore; effettivamente non c’è alcuna linea di demarcazione che le separa, perché in realtà si sovrappongono sempre.

Ora, lasciamo per un momento da parte l’imparare che ha a che fare con lo studio e la pratica legata alle applicazioni tecniche e interessiamoci invece di tutto quello che abbiamo imparato a livello psicologico, cioè di tutta la conoscenza e l’esperienza, acquisite attraverso i secoli, che ci sono state trasmesse sotto forma di tradizione. Secondo me, tutto questo non ha nulla a che fare con l’imparare e mi chiedo se la mente abbia davvero qualcosa da imparare a livello psicologico. Basandosi su quello che ha imparato, la mente affronta la sfida della vita; ma questo significa che interpreta la vita e la sua sfida, che è sempre nuova, basandosi su quanto ha imparato finora. È così che noi ci comportiamo. Ma questo e imparare? Imparare non significa forse affrontare il nuovo,

affrontare qualcosa che non conosco? Aggiungere altra conoscenza a quella che gia possiedo non è affatto imparare.

11. Quando è possibile imparare?

La funzione della mente è quella di indagare, di imparare. Imparare, secondo me, non è affatto la coltivazione della memoria o un accumulo di conoscenza, ma implica la capacità di pensare con chiarezza, con logica, senza cadere nella trappola delle illusioni. Si può imparare solo partendo dai fatti e non dando spazio a qualche ideale o a quello in cui crediamo. Non si può imparare quando permettiamo che il pensiero si basi su qualche conclusione che diamo per scontata. E imparare non significa nemmeno acquisire delle informazioni o accumulare conoscenza. Per imparare ci deve essere amore, l'amore che consente di capire, l'amore di fare una cosa per se stessa. Possiamo imparare solo quando non siamo sottoposti ad alcuna coercizione. Sono molte le coercizioni che subiamo: le sottili pressioni, gli attaccamenti, le minacce, gli incoraggiamenti o le ricompense che riceviamo e che ci lusingano.

La maggior parte della gente pensa che il confronto faciliti l'apprendimento, mentre non è affatto così; è vero il contrario. Quando si confrontano tra loro due esseri umani si apre la porta alla frustrazione, all'invidia, alla competizione. Questo genere di confronto non è altro che una forma di persuasione che genera paura e non consente affatto di imparare.

12. Imparare non significa accumulare conoscenza

Una cosa è imparare e un’altra cosa è accumulare conoscenza. L’inparare e un processo continuo che avviene in ogni momento e non richiede alcun accumulo di conoscenza. Non è assolutamente un processo nel quale si acquisisce qualcosa per poi agire di conseguenza. Per la maggior parte di noi la conoscenza si basa sul ricordo di un’esperienza o sull’idea che ci facciamo di un’esperienza; e, dalla conoscenza che abbiamo, scaturisce la nostra azione. Questo significa che la nostra azione si basa sempre sulla conoscenza, tecnologica o psicologica, legata ad una tradizione o a una nostra particolare idiosincrasia. Ma finché va avanti un processo del genere, non è possibile imparare, non è possibile quel movimento costante nel quale non si accumula nulla.

Non so se vi siete mai chiesti che differenza c’è tra l’imparare e l’accumulare conoscenza.., L’imparare non richiede alcun accumulo. Quando imparate, non state accumulando qualcosa che poi condizionerà la vostra azione. imparate in ogni momento, muovendovi con la vita. Così, quando imparate, non c’è alcun degrado, alcun declino o deterioramento.

13. L’atto di imparare non è toccato dal passato

La saggezza non è il prodotto della conoscenza: è qualcosa che ognuno deve scoprire. Conoscenza e saggezza non procedono insieme. La saggezza affiora col maturare della conoscenza di noi stessi. Senza conoscere noi stessi non avremo alcuna possibilità di vivere nell’ordine e nella virtù.

Imparare su noi stessi non significa affatto accumulare conoscenza su quello che siamo. La mente che accumula conoscenza non sta imparando: sta raccogliendo delle informazioni e facendo esperienza. E basandosi sulla conoscenza che ha acquisito, continua a fare esperienza; quindi non sta veramente imparando, sta solo accumulando ulteriore conoscenza.

Il vero imparare avviene nel presente, non ha passato. Quando dite: “Ho imparato”, avete a che fare con la conoscenza che avete accumulato e questo significa che ormai avete smesso di imparare. Una mente che non pretende di accumulare nulla impara in continuazione, e solo una mente simile può capire a fondo quell’entità che noi chiamiamo il “me”, il sé. Io devo conoscere me stesso, la struttura, la natura, il significato di quell’entità che chiamo “me”. Ma non posso farlo se continuo a portarmi dietro tutto il carico di conoscenza legata al passato, alle mie precedenti esperienze, ai miei condizionamenti. Finché mi tengo tutto questo non posso imparare, posso solo interpretare a modo mio quello che vedo con occhi annebbiati dal passato.

14. Dove c’è autoritàrismo non è possibile imparare

In genere, per noi imparare significa studiare sui libri, fare esperienza, ricevere un’istruzione. Di solito è così che noi intendiamo l’atto di imparare. Ci affidiamo alla memoria per sapere che cosa dobbiamo fare o non fare, che cosa dobbiamo pensare, quali possano essere gli atteggiamenti che dobbiamo tenere e i modi in cui dobbiamo reagire. L’esperienza, lo studio, l’analisi, l’indagine rivolta all’esterno e all’interno di noi stessi depositano in noi una conoscenza sotto forma di memoria. E quindi è la memoria che reagisce alle sfide e alle esigenze che dobbiamo affrontare. La nostra conoscenza non fa mai a meno della memoria ed entra in funzione tutte le volte che dobbiamo rispondere a una sfida o fare qualcosa.

Ora, io credo che esista un modo completamente diverso di imparare. Ne parlerò, ma per capire che cosa stiamo dicendo, per comprendere che cosa significa imparare in un modo completamente di verso, non dovete sottostare ad alcuna autorità, altrimenti non farete altro che continuare a seguire le istruzioni che avete ricevuto e a ripetere quello che vi e stato detto. Per questo è estremamente importante capire la natura dell’autorità. Accettare l’autorità significa impedirsi di imparare, quell’imparare che non implica assolutamente un accumulo di conoscenza sotto forma di memoria.

La memoria reagisce secondo determinati schemi; è la negazione dellalibertà. Non sarà mailibero l’uomo

che vive sotto il peso della conoscenza, dell’istruzione che ha ricevuto. La conoscenza che ha acquisito può averlo reso straordinariamente colto, ma proprio questa gli impedirà di essere libero; e quindi per lui sarà impossibile imparare.

15. Distruggere e creare

Per essere liberi bisogna prendere in esame l'autorità, l'intera struttura dell'autorità. L'autorità e una cosa sporca, che va fatta a pezzi, e questo richiede energia sia sul piano fisico che su quello psicologico. Purtroppo però quest'energia viene dissipate e distrutta dal conflitto che è in noi. Solo quando il conflitto finisce, perché abbiamo compreso fino in fondo il suo modo di procedere, possiamo disporre di una gran quantità di energia. Allora potete cominciare ad abbattere la casa che avete costruito per secoli e secoli, che non ha alcun significato.

Sapete, distruggere è creare. Non è che dobbiamo distruggere i palazzi o la struttura sociale ed economica – anche se poi questo accade effettivamente , ma devono essere distrutte le difese psicologiche consapevoli e inconsapevoli, che ognuno di noi, nella sua ricerca di sicurezza, ha costruito in superficie o in profondità. Distruggere queste protezioni, farle a pezzi, significa rimanere completamente indifesi; ma voi dovete privarvi di qualsiasi difesa se volete essere capaci di affetto e di amore. Solo allora potrete vedere e capire l'ambizione e l'autorità. Allora vi renderete conto di quando e dove l'autorità e necessaria: può esserci l'autorità del poliziotto, ma non di più. Non ha senso l'autorità che si basa sulla cultura, sulla conoscenza, su una particolare capacità, sul potere che lo svolgimento di una determinata funzione sociale conferisce. Ci vuole una mente estremamente acuta, un cervello sveglio e non offuscato o addormentato per

capire l’autorità che accompagna i guru, i maestri e tutti gli altri.

16. La virtù non ha nulla a che fare con l'autorità

La mente può essere libera da qualsiasi autorità? Questo equivale a chiederci se la mente possa essere libera dalla paura. Solo una mente libera dalla paura è in grado di non seguire più nessuno e di porre fine all'esigenza di imitare, che conduce alla meccanicità. Virtù ed etica non sono tentativi di imitare qualcosa di buono, la virtù non può essere qualcosa di meccanico. Dove c'è meccanicità, la virtù scompare. La virtù, come l'umiltà, può affiorare solo di momento in momento; come l'umiltà, non può essere coltivata e solo una mente umile è capace di imparare. Nella virtù non c'è alcuna autorità.

La morale sociale è profondamente immorale, perché ammette la competizione, l'avidità, l'ambizione. Così, in realtà la società non fa altro che dare impulso all'immoralità. La virtù è completamente al di là della morale sociale. Dove non c'è virtù, non può esserci ordine. L'ordine non è qualcosa che abbia bisogno di adeguarsi a formule o a schemi. Una mente che tenta di disciplinarsi applicando una formula particolare per raggiungere la virtù, si crea dei problemi perché si sta allontanando dalla virtù.

La mente che cerca di capire che cos'è la virtù, deve rendersi conto che è distruttivo assoggettarsi ad un'autorità esteriore, che sia Dio o la morale sociale. La nostra esperienza, la nostra conoscenza diventano la nostra autorità. E non facciamo altro che imitare e ripetere sempre le stesse cose. Non l'autorità della

legge civile o del vigile che dirige il traffico ma l’autorità alivello psicologico che si basa su quello che conosciamo, distrugge la virtù che è qualcosa di vivo, costantemente in movimento. Proprio come non potete coltivare l’umiltà, proprio come non è assolutamente possibile coltivare l’amore, così non potete coltivare la virtù, che possiede una straordinaria bellezza. La virtù non ha nulla a che fare con la meccanicità. Quando la virtù è assente, non è possibile pensare con chiarezza.

17. La mente legata al passato è schiava dell’autorità

Una mente che è stata pesantemente condizionata, che è cresciuta in un’atmosfera settaria, tra religioni, superstizioni e norme, può rompere con tutto questo e lasciare che affiori una mente del tutto nuova? Questo e il problema. La vecchia mente è schiava dell’autorità. Quando uso il termine “autorità”, non mi sto riferendo alle sue implicazioni con l’ordinamento civile, ma intendo l’autorità della tradizione, l’autorità della conoscenza, dell’esperienza, l’autorità che procura sicurezza e la difende sia esteriormente che interiormente. In fondo è questo che la mente cerca di continuo: un luogo dove sentirsi al sicuro, al riparo da qualsiasi disturbo. Accettiamo di sottometterci all’autorità di un’idea, per esempio dell’idea cosiddetta religiosa, di Dio. Per una persona veramente religiosa quest’idea è priva di qualsiasi fondamento. Un’idea non è un fatto, è una finzione, un’invenzione del pensiero. Dio e un’invenzione del pensiero; che ci crediate o uo, rimane pur sempre un’invenzione del pensiero. Se volete scoprire Dio dovete distruggere qualsiasi hnmaginazione, l’immaginazione a cui si aggrappa la vecchia mente piena di paura e di ambizione. La vecchia mente ha paura di vivere e di morire; non sa che cosa significa vivere in relazione ed è costantemente alla ricerca, consciamente o inconsciamente, di una sicurezza che duri per sempre.

18. La libertà e all’inizio

Che cosa c’è dietro il nostro desiderio di dominare o di essere dominati? Se riuscissimo a capirlo, forse potremmo essere liberi dagli effetti devastanti dell’autorità. Noi desideriamo ardentemente avere certezze, sentirci nel giusto, avere successo, acquisire conoscenza. Il nostro desiderio di certezza, di qualcosa che sia permanente, sostiene il formarsi dentro di noi di quell’esperienza personale su cui si fonda la nostra autorità; mentre, fuori di noi, questo stesso desiderio crea l’autorità della società, della famiglia, della religione, e così via. E non serve poi molto ignorare questa autorità o cercare di distruggerne i sinboli esteriori.

Abbandonare una tradizione per accettarne un’altra, abbandonare un capo per seguirne un altro, sono solo comportamenti superficiali, privi di significato. Se vogliamo renderci conto di come si forma l’autorità, se vogliamo vedere tutta la sua complessità, se abbiamo intenzione di capire e trascendere il nostro desiderio di certezza, allora dobbiamo avere una straordinaria consapevolezza e una profonda chiarezza che ci permettano di vedere come stanno le cose. Dobbiamo essere liberi fin dal principio e non alla fine.

19. La fine dell’ignoranza e del dolore

Ascoltiamo con speranza e timore, andiamo in cerca della luce di qualcun altro, ma non siamo attenti e svegli abbastanza per capire. Se abbiamo l’impressione che un essere liberato possa soddisfare i nostri desideri, allora lo accettiamo; altrimenti andiamo a cercarne un altro. Quello che quasi tutti noi desideriamo è di sentirci gratificati nei modi più diversi. Non è importante riconoscere un essere liberato; quello che conta e capire voi stessi. Non esiste autorità, né ora né mai, che possa darvi la conoscenza di voi stessi. E senza la conoscenza di voi stessi non può esserci liberazione dall’ignoranza e dal dolore.

20. Perché siamo dei seguaci?

Perché accettiamo di diventare dei seguaci? Ci sottoponiamo all'autorità di qualcuno, accettiamo la sua esperienza, salvo poi metterla in dubbio. L'accettazione di una autorità e la delusione che ne consegue costituiscono un doloroso percorso nel quale la stragrande maggioranza di noi è coinvolta. Prima accettiamo l'autorità di qualcuno e poi la critichiamo o la disprezziamo, che si tratti dell'autorità di un capo o di un maestro. Ma non indaghiamo mai a fondo il nostro pressante desiderio di sottometterci ad un'autorità, che ci dica che cosa dobbiamo fare e dove dobbiamo andare. Se riusciamo a capire questo nostro desiderio, allora riusciremo a comprendere il significato dei nostri dubbi.

21. L’autorità corrompe

La consapevolezza di sé è faticosa; siccome quasi tutti noi preferiamo muoverci sulla facile via dell’illusione, dobbiamo ricorrere all’autorità per conferire un ordine normale alla nostra vita. Questa autorità può assumere la forma dello Stato ohpure può avere un aspetto più particolare quando si impersona nel maestro, nel Salvatore, nel guru. L’autorità, qualunque sia l’aspetto che assume, acceca e impedisce di riflettere con la propria testa. Pensare con la nostra testa è faticoso e così preferiamo dipendere da un’autorità. Autorità implica potere ed il potere e un tremendo fattore di corruzione, perché tende inevitabilmente a centralizzarsi. Il potere corrompe non solo chi lo detiene, ma anche chi lo subisce. Quando conoscenza ed esperienza diventano autoritàrie, hanno effetti distruttivi e non importa se questa autorità sia detenuta da un maestro, da un suo rappresentante o da un premier. Quello che conta veramente è la vostra vita, e la vostra vita è un conflitto che sembra non avere mai fine. La vostra vita è più importante di qualsiasi personaggio che intenda guidarvi e di qualsiasi struttura..

L’autorità del maestro e del prete vi impediscono di capire il problema fondamentale, che è il conflitto dentro di voi.

22. Posso fidarmi della mia esperienza?

Moltissimi di noi accettano di sottomettersi ad un'autorità perché questa ci da un senso di sicurezza, di continuità, di protezione. Ma un essere umano che voglia capire l'importanza di una profonda rivoluzione psicologica deve essere libero, non deve avere a che fare con alcuna autorità, che si tratti dell'autorità che lui stesso ha creato o di quella che altri gli hanno imposto. Ma è possibile che io non dipenda dall'autorità che mi viene dall'esperienza che accumulo nella mia vita? Anche ammesso che sia in grado di rifiutare ogni forma di autorità in cui mi imbatto, l'autorità dei libri, degli insegnanti, dei preti, della chiesa, delle fedi, mi rimane comunque la sensazione di potermi affidare alle mie valutazioni, alla mia capacità di indagare, alla mia esperienza. Ma posso davvero fidarmi di tutto questo? La mia esperienza è il frutto del mio condizionamento, proprio come la vostra è il risultato del vostro condizionamento. Se vengo allevato in un ambiente musulmano, buddista o induista, ogni mia esperienza sarà influenzata da quello sfondo culturale, economico, sociale, religioso. E che senso avrebbe basarmi su tutto questo? Ogni mia valutazione dipende dai miei condizionamenti, dai miei ricordi, dalle mie esperienze. Come posso allora trovare in tutto questo una guida, una Speranza, una chiarezza?

Ora, dopo essermi posto tutte queste domande ed essermi reso conto del problema, capisco che esiste un solo stato in cui la realtà, il nuovo possono affiorare e

produrre in noi una rivoluzione. È lo stato nel quale la mente non ha più nulla a che fare col passato; nella mente vuota del passato non c’è più nessuno che analizza, che accumula esperienza, che valuta, che impone una qualsiasi autorità.

23. Autoconoscenza

Per capire i tanti problemi che tutti noi abbiamo, non è forse essenziale conoscere noi stessi? La conoscenza di sé è una delle cose più difficili; non richiede di ritrarci, di isolarci dalla vita. È estremamente importante conoscere noi stessi. Per conoscere noi stessi non abbiamo alcun bisogno di rinunciare alle nostre relazioni. Sarebbe sicuramente uno sbaglio credere che per conoscere a fondo noi stessi ci si debba isolare. Non serve andare da uno psicologo o da un prete e nemmeno possiamo illuderci di poter ricorrere a qualche libro. La conoscenza di sé è un processo, non è qualcosa fine a se stessa; per conoscere noi stessi dobbiamo renderci conto di quello che facciamo e quindi delle nostre relazioni, perché l'azione è relazione. Potrete scoprire quello che siete non nell'isolamento ma nella relazione, nella relazione che avete con la società, con vostra moglie, con vostro marito, con vostro fratello o con qualsiasi altro essere umano. Per scoprire le vostre reazioni, le vostre risposte, dovrete avere una mente davvero attenta, una percezione estremamente acuta.

24. La mente libera

La trasformazione del mondo avviene con la trasformazione di noi stessi. Noi siamo il risultato di quel grande processo che è costituito dall'esistenza umana, di cui facciamo parte. Per trasformare noi stessi è fondamentale la conoscenza di sé. Se non conoscete che cosa siete, non potete pensare correttamente e quindi non potrà esserci alcuna trasformazione. Dobbiamo conoscere noi stessi così come siamo; non importa molto quello che desideriamo essere, che costituisce un ideale hnmaginario, privo di realtà. Solo quello che è può essere trasformato, non quello che vorreste essere.

Conoscere noi stessi così come siamo richiede una mente capace di straordinaria attenzione perché quello che è muta, si trasforma in continuazione. Solo una mente agile può muoversi con quello che è, una mente che non è imprigionata in un dogma, in una fede o legata ad un particolare modo di agire. non è possibile muoversi insieme a quello che accade, se si rimane legati da qualche parte. Per conoscere voi stessi la mente deve avere la consapevolezza e l'attenzione che la rendono libera da qualsiasi fede, da qualsiasi immaginazione, perché fedi e ideali distorcono la percezione e vi fanno assumere un colore particolare. Se volete conoscere che cosa siete, non potete immaginarvelo né potete credere in qualcosa che non siete. Se sono avido, invidioso, violento, non mi servirà a nulla nutrire un ideale di non violenza, di non avidità. Capire che cosa siete, che siate belli o brutti, onesti o imbroglioni, rendervi conto di quello che siete senza

minimamente alterare la percezione di quello che siete, è l’inizio della virtù. La verità e fondamen tale perché dona la libertà.

25. Scoprire noi stessi di momento in momento

Senza la conoscenza di noi stessi l'esperienza genera illusione. Se conosciamo noi stessi l'esperienza non lascia alcun segno, non diventa un accumularsi di ricordi. Per conoscere noi stessi dobbiamo scoprire di momento in momento le nostre intenzioni, le aspirazioni, i pensieri, i desideri che affiorano in noi. Non ha senso parlare di "vostra esperienza" e di "mia esperienza". Usare un'espressione come "la mia esperienza" è sinonimo di ignoranza e di dipendenza dall'illusione.

26. Creatività e autoconoscenza

Non ci sono metodi per conoscere noi stessi. Mettersi alla ricerca di un metodo comporta inevitabilmente il desiderio di ottenere un risultato, che è quello che tutti noi vogliamo. Accettiamo l'autorità di una persona, di un sistema, di un'ideologia, perché pretendiamo di ottenere un risultato soddisfacente, che serva a darci sicurezza. In realtà noi non vogliamo capire noi stessi, i nostri impulsi, le nostre reazioni, tutto il processo del pensiero, sia a livello conscio che inconscio; preferiamo adeguarci a un sistema che ci dia la sicurezza di un risultato. Ma è proprio il nostro desiderio di sicurezza, il nostro desiderio di avere delle certezze, che genera il bisogno di seguire un sistema; quello che ne consegue, ovviamente, non è la comprensione di noi stessi.

Quando seguiamo un metodo, dobbiamo necessariamente accettare un'autorità – l'insegnante, il guru, il salvatore, il maestro – che ci garantisca che otterremo quello che desideriamo. Ma non è certo questo il modo per conoscere noi stessi.

L'autorità impedisce di capire quello che siamo. Sentendovi protetti da un'autorità, da una guida, potete sperimentare per qualche tempo un certo senso di sicurezza, di benessere, ma questo non vi porterà alla comprensione di tutto quello che siamo. Per sua stessa natura l'autorità impedisce la piena consapevolezza di noi stessi e quindi, alla fine, rende impossibile la libertà. Solo nella libertà può esserci creatività; quindi la

creatività è possibile solo mediante la conoscenza di noi stessi.

27. La calma e la semplicità della mente

Essere consapevoli di noi stessi non vuol dire, forse, vivere scoprendo il me, l'ego, il sé? Il sé è un processo estremamente complesso che può essere osservato nelle nostre relazioni quotidiane, nelle nostre attività di tutti i giorni, nel nostro modo di fare, di giudicare, di calcolare, di condannare gli altri e noi

Tutto questo ci mostra quanto sia condizionato il nostro modo di pensare. Ma allora non è importante renderci conto di questo processo? È la consapevolezza, istante per istante, in quello che è vero che consentirà di scoprire l'eterno, al di là del tempo. L'eterno non può affiorare la dove non c'è conoscenza di sé. Se non conosciamo noi stessi, l'eterno diventa una parola vuota, un simbolo, una speculazione intellettuale, un dogma, una fede, un'illusione in cui la mente trova rifugio. Quando cominceremo a capire quello che siamo, che si manifesta in tutte le nostre attività quotidiane, e lo capiremo senza alcuno sforzo, apriremo la porta all'eterno. E tuttavia l'eterno non sarà una ricompensa alla conoscenza di noi stessi. Non si può cercare quello che è eterno; la mente non può afferrarlo. Ma viene quando la mente è calma e la mente può essere calma solo quando è semplice, quando smette di accumulare, di condannare, di giudicare, di valutare. Solo la mente semplice può capire la realtà; una mente piena di parole, di conoscenze, di informazioni, non saprà mai che cos'è la realtà. La mente che analizza e calcola non conosce la semplicità.

28. Conoscere se stessi

Fate quello che volete, ma se non conoscete voi stessi, la meditazione non è possibile. Quando parlo di “conoscere voi stessi”, intendo dire che dovete conoscere ogni vostro pensiero, ogni sfumatura del vostro umore, ogni parola, ogni sentimento che fanno parte dell’attività della vostra mente. Per autoconoscenza non intendo la conoscenza del sé supremo, del grande sé; non esiste una cosa simile. Il sé superiore, l’atman fa sempre parte del campo del pensiero. Il pensiero è il prodotto del vostro condizionamento, è la reazione della memoria ancestrale o recente. Cercare di meditare senza aver prima irrevocabilmente posto alle fondamenta quella virtù che proviene dalla conoscenza di noi stessi, è del tutto ingannevole e assolutamente inutile. Vi prego, è molto importante che le persone serie capiscano questo punto, altrimenti la vostra meditazione sarà sempre separata dalla vita quotidiana; e la separazione sarà talmente ampia che, anche se continuerete a meditare per tutta la vita assumendo le posizioni piu strane, non vedrete più in la del vostro naso. Qualunque cosa facciate, qualunque posizione assumiate, non avranno alcun significato.

...È importante capire che cosa vuol dire conoscere voi stessi: significa essere semplicemente consapevoli del “me”, che è il prodotto di un cumulo di ricordi; rendersi conto del “me” senza scegliere, senza interpretare. Si tratta di osservare in tutta semplicità come si muove la mente. Ma non vi sarà possibile osservare in questo modo se la vostra osservazione non

sarà pura, priva di qualsiasi accumulo, e vi preoccuperete di quello che fate o non fate, o di quello che dovete raggiungere. In questo caso mettereste fine alla vitalità di quel processo costituito dal movimento della mente. Io devo osservare il fatto, devo osservare un fatto esattamente com'è. Quando lo osservo attraverso un'idea o un'opinione e penso a quello che devo o non devo fare, che è una reazione proveniente dalla memoria, ostacolo il movimento di quello che è e lo blocco. In questo modo non è possibile imparare.

29. Il vuoto creativo

Siete capaci di ascoltare, come se foste un terreno che riceve un seme, e scoprire se la mente sia in grado di essere vuota, libera? La mente è vuota solo quando comprende i suoi modi di agire, le sue proiezioni, non di tanto in tanto, ma ogni giorno, in qualsiasi momento. Allora troverete la risposta e vi renderete conto che il cambiamento viene senza che dobbiate cercarlo. quel vuoto che è creatività non potete coltivarlo: e lì, viene nell'oscurità, senza che possiate invitarlo. Solo in quello stato può esserci rinnovamento, novità, rivoluzione.

30. La conoscenza di sé

Pensiamo correttamente solo quando conosciamo noi stessi. Senza la comprensione di voi stessi non avete alcuna base per pensare; se non conoscete voi stessi, quello che pensate non vale.

Voi e il mondo non siete entità diverse, separate tra loro, ciascuna con i propri problemi; voi e il mondo siete una cosa sola. Il vostro problema è il problema del mondo. Voi potete essere il risultato di determinate tendenze, di condizionamenti ambientali, ma fondamentalmente non siete diversi dagli altri. Interiormente ci assomigliamo tutti; tutti siamo preda dell'avidità, della cattiveria, della paura, dell'ambizione e così via. Le nostre fedi, le nostre speranze, le nostre aspirazioni hanno una base comune. Noi siamo una cosa sola, un'unica umanità, nonostante ci separino i nostri pregiudizi e quelle barriere artificiali che sono l'economia e la politica. Ammazzare un altro essere umano vuol dire distruggere se stessi. Voi siete il centro di tutto e, se non capirete voi stessi, non potrete comprendere la realtà.

Concettualmente sappiamo che noi costituiamo una umanità, ma siccome teniamo pensieri e sentimenti in compartimenti accuratamente separati tra loro, non possiamo realmente sperimentare la straordinaria unità dell'essere umano.

31. Lo specchio della relazione

Non ci sono formule che portino alla conoscenza di voi stessi. Potete andare da uno psicologo o da uno psicanalista sperando di scoprire qualcosa che riguardi voi stessi, ma quello che verrete a sapere non sarà mai autoconoscenza. La conoscenza di noi stessi affiora quando siamo consapevoli delle nostre relazioni nelle quali ci riveliamo per quello che siamo, di momento in momento. La relazione è uno specchio nel quale ci vediamo come effettivamente siamo. Ma la maggior parte di noi non sopporta di vedersi per quello che è; così immediatamente cominciamo a condannare o a giustificare quello che vediamo. Giudichiamo, valutiamo, confrontiamo, neghiamo o accettiamo, ma non osserviamo mai sul serio quello che è. Questa sembra essere la cosa più difficile e tuttavia è l'unica che ci consenta di accostarci alla conoscenza di noi stessi. Se saremo capaci di vederci come siamo in quello specchio straordinario che è la relazione, uno specchio che non deforma quello che riflette, se saremo in grado di guardare in questo specchio con tutta la nostra attenzione per vedere davvero quello che e, per renderci conto di quello che vediamo senza condannare, giudicare o confrontare, allora scopriremo che la mente e capace di liberarsi da qualsiasi condizionamento. Ed è solo allora che la mente sarà libera di scoprire quello che è al di là del pensiero.

In fondo la mente, poco o tanto istruita che sia, è limitata, è condizionata e questo condizionamento, che può essere a livello conscio o a livello inconscio, rimane

pur sempre nel campo del pensiero. Quindi la libertà e qualcosa di completamente diverso.

Febbraio

Il divenire La fede
L’azione IL bene e il male

1. La tensione del divenire

La nostra vita quotidiana, così come la conosciamo, fa parte del divenire. Sono povero e mi do da fare per diventare ricco. Sono brutto e voglio diventare bello. La mia vita è un processo nel quale e costante lo sforzo per diventare qualcosa. La volontà di essere comporta la volontà di diventare qualcosa, a vari livelli di coscienza, in situazioni diverse nelle quali provocazioni e reazioni vengono verbalizzate e ricordate. Ora, il divenire implica conflitto, implica dolore. È uno sforzo costante per diventare qualcosa di diverso da quello che sono.

2. Il divenire è sempre distruttivo

La mente ha un’idea, magari piacevole, e vuole conformarsi a quell’idea, che è una proiezione di quello che desiderate. Non vi piace quello che siete, e volete diventare qualcosa che invece vi piace. L’ideale e una proiezione dell’ego; partendo da quello che e, la mente genera l’opposto di quello che cioèin realtà non è l’opposto, ma semplicemente la continuazione di guello che è eventualmente con qualche leggera modifica. Quella proiezione generata dall’ego comporta un conflitto, uno sforzo per realizzarla. ...

Voi lottate per diventare qualcosa e quel qualcosa fa parte di voi. L’ideale è una vostra invenzione. Guardate come la mente prende in giro se stessa. Voi state lottando con la vostra ombra, state inseguendo un sogno, bisticciate con le parole. Siete violenti e fate di tutto per diventare non violenti. L’ideale e la non-violenza, ma questo ideale, anche se ha un nome diverso, non è affatto separato da quello che è.

Quando vi rendete conto dell’imbroglio in cui vi siete cacciati, siete in grado di vedere la falsità della situazione. Sforzarsi per realizzare un’illusione significa distruggersi. Il divenire, con tutto il conflitto che comporta, è distruttivo. Quando la mente si rende conto di essersi presa in giro da sola, rimane soltanto con quello che è. Quando la mente non ha più nulla a che fare col divenire, con ogni genere di ideali, con l’abitudine a confrontare e a condannare, quando tutta la sua struttura crolla definitivamente, quello che è subisce una completa trasformazione. La mente si pone

in relazione con quello che è, dandogli un nome; solo quando la mente smette di dare nomi, smette cioè di far ricorso alla memoria e a tutta la struttura del passato, anche quello che è smette di esistere. Solo quando avviene questa trasformazione, c’è integrazione.

3. La mente insensibile può diventare sensibile?

Ascoltatela domanda, sentite il significato che è contenuto in queste parole: una mente insensibile può diventare sensibile? Se ritengo che la mia mente sia ottusa e cerco di sensibilizzarla, lo sforzo stesso che compio fa parte dell'ottusità. Rendetevene conto, vi prego. Non stupitevi, ma guardate come stanno le cose. Se mi rendo conto che la mia mente e grossolana e non pretendo di cambiarla, non cerco di modificarla, se comincio a capire che cos'è l'insensibilità, osservandola nella mia vita di tutti i giorni – l'ingordigia che è nel mio modo di mangiare, la grossolanità con cui tratto le persone,l'orgoglio, l'arroganza, la volgarità delle mie abitudini, dei miei pensieri – allora proprio questa osservazione trasforma quello che è.

Se sono stupido e pretendo di diventare intelligente, lo sforzo stesso che compio per tentare di diventarlo e una forma ancora più grande di stupidità, perché quello che importa è capire la stupidità. Nonostante tutti i miei sforzi per diventare intelligente, la mia stupidità rimarrà. Superficialmente potrò sembrare più colto, potrò imparare a fare delle citazioni, a ripetere brani di grandi autori, ma fondamentalmente rimarrò stupido. Se però vedo la stupidità, così come si manifesta nella mia vita quotidiana – se vedo come tratto un servitore, come mi comporto col mio prossimo, che si tratti di un povero, di un ricco o di un impiegato – se vedo i miei modi di fare e li comprendo, allora proprio questa consapevolezza toglierà di mezzo la stupidità.

4. Quando l’ego si rafforza

...La struttura gerarchica offre un’eccellente opportunità per il rafforzamento dell’ego. Non basta desiderare la fratellanza, se poi accettate ogni genere di distinzioni spirituali. Magari non mostrate Il minimo interesse per le onorificenze mondane, ma se nel campo spirituale ammettete l’esistenza di un maestro, di un salvatore, di un guru, non state forse coltivando un atteggiamento mondano? Per comprendere la verità, per accostarsi a Dio, servono forse divisioni gerarchiche o vari livelli di crescita spirituale? L’amore non ammette divisioni. O amate, o non amate; e non crediate che la mancanza d’amore attraverso un lungo e lento processo possa trasformarsi in amore. Quando sapete di non amare, quando ve ne rendete conto senza pretendere che le cose siano diverse da come sono, allora c’è una possibilità di trasformazione. Ma continuare a mantenere la distinzione tra maestro e discepolo, tra quelli che si sono realizzati e quelli che non ci sono riusciti, tra il salvatore e il peccatore, significa negare l’amore. Gli sfruttatori, che verrànno a loro volta sfruttati, trovano un buon terreno di caccia nell’oscurità e nell’illusione.

...La separazione tra Dio, o la realtà, e voi stessi e creata da voi, dalla mente che si aggrappa al conosciuto, a quello che le da una sicurezza, una certezza. Non potete valicare questa separazione; non ci sono rituali, discipline o sacrifici che vi possano condurre al di là di essa. Non esiste un salvatore, un maestro, un guru che possa condurvi alla realtà, che

possa distruggere questa separazione. Questa divisione non è tra voi e la realtà, ma e dentro di voi..

...È essenziale capire il crescente conflitto che il desiderio porta con sé; questa comprensione viene solo con la conoscenza è la costante consapevolezza dei movimenti dell’ego.

5. Al di là dell espe’rienza

La comprensione di sé richiede grande intelligenza, straordinaria attenzione e vigilanza. Ci deve essere una capacità di osservare che non viene mai meno. Siccome sono una persona seria, voglio liberarmi dall’ego. Un’affermazione simile posso farla solo se so che è possibile togliere di mezzo l’ego. Ma guardate che cosa accade. Nel momento in cui dico: “Voglio togliere di mezzo l’ego”, qualunque cosa faccia per contrastarlo, l’ego entra in azione e quindi si rafforza. Allora, com’è possibile che l’ego non entri in azione? L’ego, per esempio, non ha nulla a che fare con la creazione. Quando l’ego non c’e, c’è creazione. La creazione non è un processo intellettuale, che riguarda la mente, non è un’invenzione dell’ego; e qualcosa che è al di là di qualsiasi esperienza che noi siamo abituati a fare. È possibile che la mente rimanga calma, in uno stato nel quale non ha bisogno di riconoscere nulla, in uno stato nel quale non sta facendo alcuna esperienza? È in questo stato che può avere luogo la creazione, è in questo stato che il sé è assente. Sono stato abbastanza chiaro?... È questo il problema: qualsiasi attività positiva o negativa della mente comporta un’esperienza che rafforza il “me”. È possibile che la mente Faccia a meno di riconoscere quello che percepisce? Questo accade quando la mente e nel più completo silenzio, un silenzio che l’ego non può sperimentare. Quindi, il silenzio che può essere sperimentato dall’ego serve solo a dare altra forza all’ego.

6. Che cos’è il sé?

Tra i molti modi in cui il sé si manifesta ci sono l’ambizione, l’imposizione di un’autorità, la ricerca del potere. Ma quello che veramente importa e capire che cos’è il sé. E, se me lo permettete, vorrei aggiungere che dobbiamo affrontare la questione con molta serietà, perché ritengo che voi ed io, se smettessimo di considerarci persone appartenenti ad un gruppo, ad unia certa classe sociale, ad una determinata società, abituate a vivere in una particolare zona climatica e comprendessimo il problema che ci sta di fronte, agendo di conseguenza, potremmo realmente produrre una vera rivoluzione.

Il sé tende costantemente ad espandersi, ad universalizzarsi, a creare organizzazioni sempre più sofisticate, nelle quali si fonde e si protegge. Ma se voi ed io fossimo esseri umani capaci di amare ed esprimessimo questo amore nella vita di tutti i giorni, allora ci sarebbe quella rivoluzione che è assolutamente essenziale...

Sapete che cosa intendo con il termine “sé”? Intendo il “me”, i ricordi, le convinzioni, le esperienze, le varie intenzioni nominabili o innominabili, lo sforzo intenzionale di essere o il non essere qualcosa, la memoria accumulata nell’inconscio riguardante l’appartenenza ad una razza, ad un gruppo, ad una famiglia e via di seguito. Tutto questo può manifestarsi esteriormente nell’azione o assumere sul piano spirituale l’aspetto di una virtù; questo complicato processo e lo sforzo che esso comporta costituiscono il

sé, che implica necessariamente la competizione e il desiderio di essere. E quando ci troviamo di fronte a questo processo, ci rendiamo conto che è male. Uso intenzionalmente questa parola, perché il sé provoca divisione ed un processo autolimitante; qualunque cosa faccia, opera nella frammentazione e nell'isolamento. Lo sappiamo bene. E sappiamo anche quanto siano straordinari i momenti in cui il sé non c'è, quando cadono ogni tensione e ogni sforzo. Questo accade quando c'è amore.

7. Quando c’è amore, il sé non c’è

Verità e realtà non sono conoscibili. La verità affiora solo quando non abbiamo più niente a che fare con la fede, la conoscenza, l’esperienza, il tentativo di essere virtùosi, che non c’entra con la virtù. Chi cerca intenzionalmente di essere una persona virtùosa, non scoprirà mai la realtà. potrà anche essere una persona educata, onesta, ma sarà sempre ben diversa dall’essere umano che vive nella verità, che vive nella comprensione. Per quest’essere umano la verità e una realtà. Invece, la persona che si sforza di essere giusta e virtùosa non potrà mai capire la verità, perché in lei la virtù è semplicemente uno schermo per nascondere il sé. Dietro questo schermo di apparente virtù il sé non fa altro che rafforzarsi. La persona che dice: “Devo liberarmi dell’avidità” vive in uno stato nel quale continua a rafforzare Il sé. Per questo è tanto importante non possedere nulla, non solo quando si tratta delle cose del mondo, ma soprattutto quando abbiamo a che fare con la fede e la conoscenza. L’uomo che possiede le ricchezze del mondo o che è pieno di conoscenza e di fede, vivrà nell’oscurità e attrarrà intorno a sé ogni genere di inganni e di miserie. Ma se voi ed io siamo esseri umani che si rendono pienamente conto dell’intero meccanismo del sé, allora sapremo che cos’è l’amore. Vi assicuro che questa è l’unica riforma che potrà cambiare il mondo.

L’amore non c’entra col sé. Il sé non può conoscerel ’amore. Quando dite: “Ti amo”, quando pensate di poter sperimentare l’amore, l’amore non c’è. Potete

conoscere l’amore solo quando il sé scompare. Quando c’è amore, il sé non c’e.

8. La comprensione di “quello che è”

Un essere umano che comprende la vita non ha certo bisogno di fedi. Un uomo che ama non ha bisogno di credere. Mentre l’uomo che è ossessionato dall’intelletto non può fare a meno di credere, perché l’intelletto e sempre alla ricerca di sicurezza, di protezione; per difendersi dai pericoli costruisce idee, fedi, ideali dietro i quali trovare riparo. Che cosa accadrebbe se affrontaste direttamente la violenza, ora? Diventereste un pericolo per la società; allora la mente, prevedendo il pericolo, Dice: “Realizzerò l’ideale della non violenza: in dieci anni ce la farò”. Ma questa e una falsità...

Capire quello che è e molto più importante di creare ideali da perseguire, perché gli ideali sono falsi mentre quello che è è reale. Per capire quello che è ci vuole una straordinaria capacità, una mente agile, priva di pregiudizi. Il. fatto è però che noi non vogliamo affrontare e capire quello che è e quindi ci inventiamo un’infinità di vie di fuga che chiamiamo con simpatici nomi come ideale, fede, Dio. Solo quando mi rendo conto che il falso e falso, la mia mente potrà percepire quello che è vero. Una mente che si lascia confondere dal falso non potrà mai scoprire la verità. Quindi dovrei capire che cosa c’è di falso nelle mie relazioni, nelle mie idee, nei fatti che mi riguardano, perché non posso percepire la verità se non capisco quello che è falso. Se non si rimuovono le cause dell’ignoranza, non potrà esserci illuminazione; e non ha senso cercare

l’illuminazione finché la mente rimane nell’oscurità. Quindi e essenziale cominciare a vedere che cosa c’è di falso nei miei rapporti con le idee, con le persone, con le cose. Quando la mente si rende conto di quello che è falso, la verità affiora; allora c’è estasi, c’è felicità.

9. In che cosa crediamo?

Credere genera entusiasmo? può esserci entusiasmo senza bisogno di credere in qualcosa? È necessario avere entusiasmo? Oppure quello che ci serve è un altro genere di energia, un altro genere di spinta, di vitalità? La maggior parte di noi si entusiasma per una cosa o per l'altra: ci piacciono molto i concerti, ci diverte molto l'esercizio fisico o il prendere parte a un picnic. Queste cose ci entusiasmano, ma se il nostro entusiasmo non viene continuamente sostenuto, svanisce finché non troviamo qualcos'altro che lo alimenti. Ma esiste una forza, un'energia capace di sostenersi da sola, che non dipenda da quello in cuicrediamo?

E c'è un'altra questione: abbiamo davvero bisogno di credere in qualcosa? E, anche ammesso che sia così, perché sarebbe necessario credere? È una conseguenza logica porsi una domanda del genere. Non abbiamo bisogno di credere nella luce del sole, nelle montagne, nei fiumi. Non abbiamo bisogno di credere che bisticceremo con nostra moglie. Non abbiamo bisogno di credere che la vita abbia a che fare con una tremenda infelicità, che sia piena di angoscia, di conflitti, di ambizione. Questi sono fatti. Ma quando vogliamo sottrarci ai fatti e rifugiarci nell'immaginazione, allora abbiamo bisogno di credere in qualcosa.

10. La mente che si aggrappa ad una fede

La vostra religione, la vostra fede in Dio sono una fuga dalla realtà: quindi non hanno nulla di religioso. Il ricco che accumula denaro con crudeltà, con disonestà, con la sua avidità di sfruttare gli altri, crede in Dio; e anche voi credete in dio e anche voi siete furbi, crudeli, sospettosi, invidiosi. Ma la disonestà, l'inganno, le furberie della mente portano a Dio? Il fatto che collezionate libri sacri e i più diversi simboli di Dio, porta forse ad indicare che siete persone religiose? La religione non è una fuga dai fatti; la religione e la comprensione di quello che siete nelle vostre relazioni quotidiane. Religione è il modo in cui parlate, è quello che dite, e il modo in cui trattate un servitore, e il modo in cui vi rivolgete a vostra moglie, ai vostri figli, ai vostri vicini. Pinché non capirete in che relazione siete con il vostro prossimo, con la società, con vostra moglie e i vostri figli vivrete nella confusione; e una mente confusa, qualunque cosa faccia, creerà solo altra confusione, altri problemi, altri conflitti.

Una mente che fugge dalla realtà, che non si rende conto delle sue relazioni, non troverà mai Dio; una mente che ha bisogno di aggrapparsi ad una fede, non conoscerà la verità. Invece, la mente che comprende in che relazione è con quello che possiede, con la gente, con le idee e si rende conto che la soluzione dei problemi di relazione non è nel sottrarsi ad essi ma e nell'amore capace di comprenderli, questa mente potrà capire la realtà.

11. Oltre la fede

Di fronte alla bruttezza, alla pena, alla sofferenza della vita, sentiamo il bisogno di una teoria, di una filosofia che ci conforti, di una dottrina che ci spieghi il perché di tutto questo. Così ci perdiamo nelle spiegazioni, nelle parole, nelle teorie e a poco a poco quello in cui crediamo mette radici profonde, che difficilmente potranno essere strappate, perché dietro le fedi e i dogmi che abbiamo accettato c'è la costante paura dell'ignoto. Ma non affrontiamo mai la paura; preferiamo fuggirla. Più forte e la fede, più rigidi sono i dogmi. E se osserviamo queste fedi, quella cristiana, quella induista, quella buddista, scopriamo che esse dividono gli esseri umani. Ogni dogma, ogni fede ha i propri riti, impone ai fedeli determinati legami, che li separano dal resto dell'umanità. E quando cominciamo a indagare per scoprire la verità, per capire qual è il senso dell'infelicità, del conflitto, del dolore, cadiamo nella rete delle fedi, delle cerimonie, delle teorie.

Credere in qualcosa significa corrompersi, perché dietro fedi e principi morali si cela il sé, l'ego, che diventa sempre più grande, più potente, più forte. Noi riteniamo che la fede in Dio, la fede in qualcosa, sia religione. Pensiamo che una persona religiosa non possa fare a meno di credere. Capite? Se non credete, diranno che siete atei e verrete condannati dalla società. E ci sarà la società che condanna quelli che credono in Dio, mentre un'altra società condannerà quelli che non ci credono. Ma non c'è alcuna differenza tra questi due tipi di società; sono la stessa cosa. Così la religione diventa una questione di fede e la fede agisce

sulla mente, condizionandola. Così la mente non potrà mai essere libera. Ma solo nella libertà potrete scoprire la verità, potrete scoprire che cos’è Dio. Quello in cui credete non vi servirà a nulla, perché e la proiezione di quello che voi pensate sia Dio, sia la verità.

12. Lo schermo della fede

Tu credi in Dio e un’altra persona non ci crede; così quello che tu credi o non credi ti separa dagli altri. Nel mondo la fede è organizzata in strutture come l’induismo, il buddismo, il cristianesimo; e queste strutture dividono gli esseri umani.

Siamo confusi e pensiamo che la fede ci consentirà di fare chiarezza. cioè, alla nostra confusione sovrapponiamo la fede, tentando in questo modo di poter spazzare via la confusione. Non ci rendiamo conto che la nostra fede è semplicemente una fuga dal fatto che siamo confusi e non ci aiuterà né ad affrontarlo, né a comprenderlo. Servirà solo a farci allontanare da quel fatto che è la confusione in cui ci troviamo.

Per capire la confusione, non serve credere in qualcosa; la nostra fede funziona come uno schermo che si frappone tra noi e i nostri problemi. Così la religione, che è diventata l’organizzazione della fede in una struttura, è un mezzo che ci consente di fuggire da quello che è, cioè dal fatto che siamo confusi. Chi crede in Dio, chi crede nell’al di là o in qualunque altra cosa, sta fuggendo dalla realtà di quello che egli è.

Non conoscete forse persone che credono in Dio, partecipano ai riti, cantano, pregano, mentre poi nella loro vita quotidiana sono autoritàrie, crudeli, ambiziose, ingannatrici, disoneste? Potranno davvero trovare Dio? Ma lo stanno realmente cercando? Basterà ripetere delle parole o avere fede per accostarsi a Dio? Ma quelle persone dicono di credere in Dio, lo adorano, vanno tutti i giorni al tempio, fanno qualsiasi cosa pur di

evitare di vedere quello che sono. E persone simili le considerate rispettabili, perché sono come voi, sono voi stessi.

13 Conoscere la vita per la prima volta

Ho l’impressione che la maggior parte di noi accetti senza il minimo spirito critico la questione della fede. Non ho intenzione di mettere in discussione la fede. Stiamo semplicemente cercando di scoprire perché deve essere una cosa scontata accettarla. Se riuscissimo a renderci conto dei motivi, delle cause che ci inducono ad accettarla, allora, forse, non solo potremmo capire perché ci comportiamo così, ma saremmo anche capaci di metterla da parte. È lì da vedere come le ideologie in cui crediamo, che siano politiche, religiose, nazionalistiche o di qualsiasi altro genere, separino gli esseri umani; generino conflitti, confusione, antagonismi. Questo è un fatto del tutto evidente, eppure non abbiamo intenzione di gettarle via. Si parla di fede induista, di fede cristiana, di fede buddista, di fede nazionalista e di innumerevoli altre fedi settarie che fanno riferimento a varie ideologie politiche: sono tutte in conflitto tra loro, ognuna di esse cerca di convertire le altre. È evidente che queste fedi separano le persone e alimentano l’intolleranza. Ma è possibile vivere senza credere in qualcosa? Possiamo scoprirlo solo se capiamo in che relazione siamo con una fede. È possibile vivere in questo mondo senza appoggiarsi ad alcuna fede? Non si tratta di cambiare fede, di passare da una fede all’altra, ma di mettere da parte qualsiasi fede per poter conoscere la vita in ogni istante come se fosse la prima volta. In fondo è questa la verità: essere capaci di imbatterci in qualsiasi cosa, di momento in momento, come se fosse la prima volta,

senza che intervenga la reazione condizionante del passato. È l’accumulo di queste reazioni che costruisce una barriera tra noi e quello che è.

14. La fede impedisce la vera comprensione

Che cosa ci accadrebbe, se facessimo a meno di credere in qualcosa? Avremmo una paura tremenda di quello che potrebbe succedere, vi pare? Ci sentiremmo perduti se dovessimo rinunciare ad uno schema d'azione basato sulla fede, che sia la fede in Dio, la fede nel comunismo, nel socialismo, nell'imperialismo, in una formula religiosa o in un dogma che ci condiziona. Ma allora la fede che abbiamo accettato non serve forse a nascondere quella paura, la paura di non essere assolutamente nulla, di essere completamente vuoti? In fondo, una tazza è utile solo quando è vuota; e una mente piena di riti, di dogmi, di pretese, di citazioni, non può essere creativa; può solo continuare a ripetere qualcosa. Quella paura è la paura del vuoto, della solitudine, del ristagno, dell'insuccesso, del fallimento, del non essere o del non diventare quello che vorremmo. E proprio per sottrarci a questa paura accettiamo totalmente di credere intensamente in qualcosa. Ma in queste condizioni possiamo capire noi stessi? Evidentemente, no. Una fede qualsiasi, religiosa o politica, ci impedisce di capire noi stessi. Diventa lo schermo attraverso il quale guardiamo. E che cosa succede se guardiamo noi stessi togliendo di mezzo questo schermo? Se facciamo a meno delle tante fedi che abbiamo, rimane qualcosa da guardare? La mente si identifica con quello in cui crede; allora, quando smette di identificarsi, perché non ha nulla in cui credere, può guardare se stessa per quello che è. E questo, sicuramente, e l'inizio della comprensione di sé.

15. L’osservazione immediata

Perché le idee si radicano nella nostra mente? Perché non sono invece i fatti ad essere la cosa più importante? Perché le teorie, le idee, prevalgono sempre sui fatti? Forse perché non siamo capaci di capire i fatti e abbiamo paura di affrontarli? Così le idee, i ragionamenti, le teorie diventano mezzi che ci consentono di sottrarci ai fatti.

Ma anche se fate di tutto per fuggire dai fatti, i fatti rimangono: il fatto della vostra rabbia, il fatto della vostra ambizione, il fatto di essere ossessionati dal sesso e così via. Potete cercare di reprimerli o di trasformarli, che è ancora un modo per reprimerli; potete cercare di controllarli; ma così non state facendo altro che imporre delle idee ai fatti per reprimerli, controllarli, disciplinarli. E le idee consumano la nostra energia, intorpidiscono la mente. Potete anche essere molto bravi a ragionare; ma e evidente che una mente che Legge un’infinità di cose e cita quello che ha letto, non è né sveglia né attenta.

Potete togliere di mezzo istantaneamente il conflitto degli opposti, se vivete con i fatti, liberando l’energia che serve per affrontarli. Per la maggior parte di noi la mente e prigioniera delle contraddizioni: ho intenzione di fare una cosa e finisco per farne una completamente diversa. Ma se affronto quello che faccio come un fatto, non c’è contraddizione ed elimino il conflitto tra gli opposti. Allora la mia mente si dedica del tutto a quello che è e alla comprensione di quello che è.

16. L’azione della mente libera

Solo quando la mente è libera da qualsiasi idea, può esserci vera esperienza. Le idee non sono la verità; la verità deve essere sperimentata direttamente, di momento in momento. Ma questa esperienza non può essere ottenuta intenzionalmente, altrimenti rimarrebbe nel campo della sensazione. Solo quando riuscite ad andare al di là di quel fardello di idee che è il “me”, l’io e la mente, con la sua continuità più o meno frammentaria, il pensiero tace ed affiora uno stato nel quale è possibile la vera esperienza. Allora saprete che cos’è la verità.

17. Agire senza che intervenga il processo del pensiero

Che significato ha per noi il termine “idea”? Un’idea e certamente un processo del pensiero, un processo della mente. E il pensiero, inevitabilmente, e sempre una reazione conscia o inconscia. IL pensiero è un processo di verbalizzazione, frutto della memoria, ed implica il tempo. Quindi quando l’azione si basa sul pensiero, deve essere inevitabilmente con dizionata, limitata. Un’idea deve per forza opporsi a un’altra idea, un’idea deve per forza essere dominata da un’altra idea. C’è una separazione tra l’azione e l’idea.

Stiamo cercando di scoprire se sia possibile agire liberi da qualsiasi idea. Ci rendiamo conto di come le idee separino le persone. Fede e conoscenza generano fondamentalmente separazione. Le fedi non uniscono mai le persone, ma tendono continuamente a separarle. Un’azione che si basi su una fede, su un’idea, su un ideale, è inevitabilmente isolata e frammentaria. Ma è possibile agire senza che intervenga il processo del pensiero, che è tempo, che è calcolo, che è autoprotezione, che implica credere, negare, condannare, giustificare? Certamente ve lo sarete chiesti anche voi, come e successo a me, se sia possibile agire senza basarsi su alcuna idea.

18. Le idee pongono dei limiti all’azione?

Le idee generano l’azione, oppure semplicemente plasmano il pensiero e quindi pongono dei limiti all’azione? Un’azione generata da un’idea non libererà mai l’essere umano. È estremamente importante per noi capire questo punto. sé è un’idea che plasma l’azione, quest’azione non potrà assolutamente risolvere le nostre miserie.

Prima di consentire ad un’idea di determinare un’azione dovremmo scoprire come sorge un’idea.

19. L’ideologia impedisce l’azione

IL mondo si e sempre mosso verso la catastrofe, ma ora sembra esserle arrivato proprio vicino. Sentendo awicinarsi la catastrofe, moltissimi di noi si rifugiano nelle idee. Crediamo che un’ideologia ci consenta di evitare la catastrofe, di risolvere questa crisi. Ma un’ideologia non fa che ostacolare il contatto diretto con la realtà e quindi impedisce di agire. Vogliamo la pace, ma questa e solo un’idea che non ha nulla a che fare con la realtà. Diciamo di volere la pace e in realtà non andiamo mai al di là delle parole, al di là del livello del pensiero, che noi orgogliosamente chiamiamo livello intellettuale. Ma la parola “pace” non è la pace. La pace può esserci solo quando se ne va la confusione che voi contribuite a produrre.

Noi ci aggrappiamo al mondo delle idee; la pace in realtà non ci interessa. Non ci preoccupiamo della pace, ma di creare nuovi modelli sociali e politici. Ci preoccupiamo di cancellare gli effetti della guerra, ma non di porre fine alle cause della guerra. Così qualsiasi risposta otterremo sarà condizionata dal passato. Queste risposte condizionate le chiamiamo conoscenza, esperienza, che ci servirànno a tradurre e interpretare i fatti nuovi. Quindi ci sarà conflitto tra quello che è el’esperienza legata al passato. IL passato, che e conoscenza, sarà inevitabilmente in conflitto con i fatti che sono sempre nel presente. In questo modo non si risolverànno mai i nostri problemi, ma si rafforzeranno le condizioni che li hanno creati.

20. Un’azione che non ha nulla a che fare con le idee

Qualsiasi idea è frutto di un processo di pensiero e questo processo e la reazione della memoria, che è sempre condizionata. La memoria è nel passato e acquista vitalità nel presente quando si imbatte in una sfida. La memoria non è viva in se stessa; acquista vitalità nel presente quando una provocazione la mette in funzione. Tutta la memoria, che sia o no in funzione, è condizionata. Quindi è necessario accostarsi alla realtà in un modo completamente diverso.

Dovete scoprire per conto vostro, dentro di voi, se agite basandovi su un’idea, se ci può essere un’azione che non ha nulla a che fare con le idee.

21. L’amore agisce senza bisogno di idee

Il pensatore, che è condizionato, limita inevitabilmente il pensiero. Il pensatore sarà sempre condizionato, non sarà mai libero. Quando entra in funzione il processo del pensiero, si produce immediatamente un’idea. Agire in base a un’idea significa aumentare la confusione. Se ce ne rendiamo conto, è possibile agire facendo a meno di qualsiasi idea? Sì, è possibile, e questa è la via dell’amore. L’amore non è un’idea, non è sensazione, non è un ricordo, non è una protezione o un tentativo di rinviare i problemi a domani. Possiamo renderci conto della via dell’amore solo quando capiamo completamente come si formano le idee.

È possibile abbandonare ogni altra via e conoscere la via dell’amore, che è la sola redenzione? Nessun’altra via, politica o religiosa, risolverà il nostro problema. Questa non è una teoria su cui dovrete riflettere per adattarla alla vostra vita; deve essere qualcosa di reale.

Quando amate, avete bisogno di pensare? Non accettate quello che dico, ma osservate la questione, esaminatela, approfonditela. Abbiamo seguito un’infinità di vie diverse, ma nessuna ha dato una risposta reale alla nostra infelicità. I politici possono farvi delle promesse; le organizzazioni cosiddette religiose possono promettervi una felicità futura; ma il fatto è che ora noi non siamo felici e il futuro non conta molto se ora sono affamato. Abbiamo provato di tutto, ma possiamo conoscere la via dell’amore solo se ci

rendiamo conto di come funzionano le idee è le abbandoniamo. Solo così potremo agire.

22. Il conflitto tra gli opposti

Mi chiedo se il male esista davvero. Vi prego, state attenti, Procedete con me, indaghiamo insieme. Diciamo che ci sono il bene e il male. Ci sono l'invidia e l'amore e noi diciamo che l'invidia è male mentre l'amore è bene. Perché dividiamo la vita in qualcosa che è bene e qualcosa che è male, creando tali opposti che sono in conflitto tra loro? Non che nella vita quotidiana non ci siano l'invidia, l'odio, la brutalità; ed è evidente che nel cuore umano mancano compassione e amore; perché dividiamo la vita tra qualcosa che chiamiamo bene e qualcosa che chiamiamo male? In realtà l'unica cosa che esiste è una mente senza attenzione? Quando c'è completa attenzione, quando la mente è del tutto consapevole, sveglia, intenta, non esiste nulla che si possa definire bene o male; c'è quando c'è uno stato di piena consapevolezza. Allora la bontà non è una qualità, non è una virtù, è un modo di essere dell'amore. Quando c'è amore, non ci sono né bene né male: c'è solo amore. Quando amate veramente qualcuno, non pensate in termini di bene o di male; tutto il vostro essere si riempie di quell'amore. Ma quando la vostra attenzione è parziale e non siete capaci di amare, allora subentra il conflitto tra quello che sono e quello che dovrei essere, perché quello che sono è male, mentre quello che dovrei essere è, per così dire, bene.

...Se osservate la vostra mente, vedrete che se smette di pensare a quello che dovreste diventare, si ferma, smette di funzionare e tuttavia non cade nella stagnazione. È allora che nella mente affiora uno stato di totale attenzione, che è bontà.

23. Al di là della dualità

Ve ne rendete conto? Non sono evidenti le sue conseguenze, non è tremenda la sofferenza che provoca? Chi ha creato la dualità, se non ognuno di noi? Chi ne è responsabile al di fuori di noi? Siamo noi che abbiamo creato sia il bene, anche se poco, sia il male, e questo purtroppo in quantità spaventosa. Il bene e il male fanno parte di noi, ma sono anche indipendenti da noi. Quando pensiamo e sentiamo con grettezza, lasciando spazio all'invidia, all'avidità, all'odio, facciamo crescere in noi il male che ci tormenta e ci distrugge. Il problema del bene e del male, il problema del conflitto, e sempre dentro di noi, perché lo creiamo in continuazione. Ormai fa parte di noi, che siamo divisi tra volere e non volere, tra amore e odio, tra desiderio e rinuncia. Creiamo continuamente questa dualità, nella quale pensiero e sentimento rimangono prigionieri. Il pensiero e il sentimento possono andare al di là degli opposti solo quando ne comprendono la causa, che è il desiderio insaziabile.

Solo se si capisce il significato di merito e demerito, si può essere liberi da entrambi. Gli opposti non si possono fondere; devono essere trascesi nella scomparsa del desiderio. Ciascuno dei due opposti deve essere sviscerato e capito il più a fondo possibile, su tutti i livelli della coscienza. Allora può risvegliarsi una nuova comprensione, che non è un prodotto del desiderio o del tempo.

Noi diamo il nostro contributo al male che c'è al mondo, così come contribuiamo al bene. Sembra che gli

uomini siano piu interessati all’odio che a qualcosa di buono. Un essere umano saggio capisce qual è la causa del bene e del male e, mediante questa comprensione, libera dal male la propria mente e il proprio cuore.

24. La giustificazione concettuale del male

È evidente che la crisi, che attualmente il mondo sta attraversando, e eccezionale, e senza precedenti. Ci sono state crisi di vario genere in diversi periodi storici, crisi sociali, politiche, nazionali. Le crisi vanno e vengono; le recessioni economiche, i periodi di depressione sopraggiungono, subiscono dei mutamenti e continuano sotto altra forma. Lo sappiamo bene, queste cose ci sono familiari.

Ma certamente la crisi attuale è qualcosa di diverso. È diversa prima di tutto perché non ha a che fare con cose tangibili, oltre il denaro, ma riguarda le idee. È una crisi eccezionale perché ha a che fare con la mente. Servendoci delle idee, pianifichiamo i delitti. Ovunque nel mondo giustifichiamo il “me”, l’io, come mezzo per raggiungere un obiettivo che riteniamo legittimo. Una cosa simile non ha precedenti.

Un tempo il male veniva riconosciuto per quello che era, ed un delitto era un delitto; ma ora lo si considera un mezzo per raggiungere un nobile risultato. Che sia una sola persona o un gruppo di persone a commetterlo, per giustificarlo basta dire che serve a raggiungere obiettivi che porterànno dei benefici all’umanità. Ma questo significa che sacrifichiamo il presente al futuro: non importa se vengono impiegati mezzi deleteri, quando lo scopo dichiarato e di produrre un risultato che si ritenga benefico per l’umanità. Questo implica la convinzione che, usando mezzi sbagliati, si possano ottenere giusti risultati; così

abbiamo bisogno di un processo mentale per giustificare l’uso di mezzi sbagliati. Abbiamo costruito una imponente struttura di idee per giustificare il male, e sicuramente questo non ha precedenti. Il male è male, non può produrre il bene. La guerra non è un mezzo per ottenere la pace.

25. La bontà non ha motivi

Che cosa ha a che fare la bontà con un motivo che mi spinga ad essere buono? Che cosa c'entra la bontà con l'esigenza di essere buoni? Il buono è l'opposto del cattivo? Il bene è l'opposto del male? Gli opposti sono strettamente legati tra loro. C'è l'avidità e c'è l'ideale che impone di non essere avidi. Quando la mente tenta di realizzare questo ideale, quando cerca di non essere avida, in realtà continua ad essere avida, perché vuole qualcosa. L'avidità implica il desiderio di possedere, di espandersi, e quando la mente si rende conto che non ottiene alcun vantaggio dall'avidità, vorrebbe disfarsene, vorrebbe non averci più nulla a che fare. Ma in realtà non è cambiato niente: la mente sta ancora cercando di essere o di acquisire qualcosa, e anche quando pretende di non volere nulla, il suo è ancora un desiderio. cioè la mente non si è affatto liberata dalla radice del desiderio.

Ora, la bontà non è affatto l'opposto della cattiveria; uno stato completamente diverso da quello in cui esistono gli opposti. E che cos'è questo stato?

È evidente che la bontà non ha motivi, perché ogni motivo si basa sull'egoismo, è un movimento egocentrico della mente. Allora che cosa intendiamo per bontà? Certamente la bontà richiede un'attenzione totale. L'attenzione non ha motivi. Quando abbiamo bisogno di un motivo per essere attenti, la nostra è veramente attenzione? Quando sto attento perché voglio impossessarmi di una cosa più o meno buona, la mia non è attenzione, è solo distrazione che crea

inevitabilmente una divisione. Ci può essere bontà solo nell’attenzione totale, che è completa assenza di uno sforzo per essere o per non essere qualcosa.

26. L’evoluzione umana

Abbiamo bisogno di ubriacarci per sapere che cos’è la sobrietà? Abbiamo bisogno di odiare per sapere che cos’è la conpassione? Dovete fare la guerra, dovete distruggervi la vita per sapere che cos’è la pace? È evidente che il nostro modo di pensare non ha alcun senso: voi date per scontato che sia ttn’evoluzione, una crescita, un passare dal male al bene, e vi abituate a pensare secondo questo schema. Certo, fisicamente esiste una crescita, una piantina diventerà un grande albero. Esiste il progresso tecnologico: Il progresso della tecnologia è andato avanti per secoli, consentendoci di passare dalla ruota all’aereo a reazione. Ma esiste un progresso psicologico, un’evoluzione psicologica? Ci stiamo chiedendo se esiste una crescita, un’evoluzione del “me”, che partendo dal male consenta di arrivare al bene.

Mediante un processo evolutivo che avviene nel tempo, il “me” che è il centro del male, può diventare buono e nobile? Evidentemente no. Quella struttura psicologica che è il “me”, che è il male, rimarrà sempre qualcosa di cattivo. Ma noi non vogliamo rendercene conto. E crediamo che, col tempo, possa avvenire un cambiamento, una crescita che consenta all’io di realizzarsi. La nostra speranza, il nostro desiderio è che l’io, col passare del tempo, diventi perfetto. Ma che cos’è l’io, che cos’è il me? È un nome, una forma, un cumulo di ricordi, di speranze, di frustrazioni, di desideri, di sofferenze, di tormenti, di gioie passeggere. Vogliamo che il “me” continui ad esistere finché diverrà perfetto; così diciamo che al di là del “me” c’è un “me

superiore”, un Sé superiore, un’entità spirituale che è eterna. Ma siccome questa entità “spirituale” è frutto del nostro pensiero, rimarrà sempre confinata nel tempo. Dal momento che la pensiamo, è il prodotto della nostra mente.

27. Libertà dal passato

La mente può essere libera dal passato? può essere libera dal pensiero? Da tutto il pensiero, non da un pensiero buono o da un pensiero cattivo? Come lo scopriremo? Potrò scoprirlo solo se mi rendo conto di che cosa occupa la mente. La mente che si preoccupa del bene o del male e sempre legata al passato, ha sempre a che fare col passato; non è libera. È importante scoprire come mai la mente sia sempre occupata. Chi occupa la mente e sempre e soltanto il passato, perché tutta la nostra coscienza è il passato. Il passato non è solo quello che affiora in superficie, ma è anche la tensione che è radicata nell'inconscio...

È possibile che la mente non sia occupata da nulla? La mente ha la capacità di rimanere libera e quindi di lasciar andare i ricordi, i pensieri buoni e cattivi, senza scegliere nulla, senza aggrapparsi a nulla? Nel momento in cui la mente ha a che fare con un pensiero, buono o cattivo che sia, si lega al passato... Quando ascoltate realmente, quando non vi fermate al livello delle parole, ma cogliete il significato profondo di quello che ascoltate, allora vi accorgerete che c'è una stabilità che non appartiene alla mente, una fermezza che è libera dal passato.

Eppure, il passato non potrà mai essere messo da parte. La mente lo osserva nel suo scorrere, ma non se ne lascia occupare. La mente e libera di osservare solo quando non sceglie nulla; nel momento in cui sceglie qualcosa nel fiume della memoria, viene immediatamente occupata dal passato. E la mente

occupata dal passato non è capace di vedere qualcosa di reale, di vero, di nuovo, di originale, di incontaminato.

28. Il pensiero alimenta una tensione continua

“Come faccio a liberarmi dai cattivi pensieri, dai pensieri che con ostinazione ritornano?”. Il pensatore è diverso dal pensiero, è diverso da quei pensieri cattivi che si ripropongono con ostinazione? Vi prego, osservate la vostra mente. Guardate che cosa succede. Noi diciamo che un pensiero e ostinato. Uno lo dice: “Questo e un pensiero cattivo. Devo controllarlo”. Oppure dice: “Questo pensiero devo tenermelo”. Ma questo io, il pensatore, Il giudice, il censore, è diverso dal pensiero? È diverso dall’invidia, è diverso dal male? L’io che afferma di essere diverso dal male, sta continuamente cercando di sopraffarmi, di mettermi da parte, nel suo tentativo di diventare qualcosa. In noi c’è una lotta, uno sforzo, una tensione continua per mettere da parte i pensieri cattivi, i pensieri ribelli.

Abbiamo introdotto nel processo del pensiero il problema dello sforzo. Capite? Così abbiamo dato origine alla disciplina e al controllo: l’io controlla il pensiero che non è buono, o cerca di mettere da parte l’invidia, la violenza e così via. Quando c’è un io che controlla qualcosa, state dando inizio a un processo che è sforzo, che è tensione continua. E questo accade in ogni momento della nostra esistenza quotidiana.

Marzo

Dipendenza Attaccamento Relazione Paura

1. Una mente libera è umile

Avete mai affrontato a fondo la questione della dipendenza psicologica? Se lo farete, scoprirete che moltissimi di noi vivono in una tremenda solitudine. La maggior parte di noi possiede una mente ristretta, vuota. Quasi tutti noi non sappiamo che cosa significhi amore. Oppressi da questa solitudine, da questa tremenda carenza interiore e dall'incapacità di vivere, ci attacchiamo a qualcosa. Ci attacchiamo alla famiglia e ne dipendiamo. E quando nostra moglie o nostro marito ci abbandonano, siamo rosi dalla gelosia. La gelosia non è amore. Ma noi consideriamo importante e degno di rispettabilità quel legame che si costituisce nella famiglia e che la società chiama amore. Questo e solo un modo per difenderci, un modo per fuggire da noi stessi. Ma qualsiasi forma di resistenza genera dipendenza e una mente che dipende non sarà mai libera.

Voi avete bisogno di essere liberi, perché solo così vi accorgerete che una mente libera possiede l'essenza dell'umiltà. Solo una mente libera, che quindi è umile, è capace di imparare. La mente che oppone resistenza non impara,

Imparare non significa accumulare conoscenza. È qualcosa di straordinario imparare senza accumulare alcuna conoscenza. Quella che noi chiamiamo conoscenza, e che è relativamente facile da acquisire, ha sempre a che fare con qualcosa che conosciamo già; mentre imparare significa partire dal noto per andare verso l'ignoto. Questo e vero imparare.

2. La questione della dipendenza

Perché dipendiamo? Psicologicamente dipendiamo da una fede, da un sistema, da un'ideologia; chiediamo a qualcun altro come dobbiamo comportarci; cerchiamo dei maestri che offrano un modo di vivere da cui possiamo trarre un po' di speranza, un po' di felicità. Così la nostra ricerca di sicurezza ci costringe a dipendere. È possibile che la mente sia libera dal senso di dipendenza? Il che non significa che la mente debba mettersi a cercare l'indipendenza: questa sarebbe semplicemente una reazione al fatto che dipende. Non stiamo affatto parlando di indipendenza, di libertà da uno stato particolare. Se potremo lasciar perdere quella reazione che è il tentativo di liberarci da una particolare dipendenza, allora la nostra indagine potrà andare molto più in profondità...

Noi crediamo che dipendere sia una necessità, riteniamo che sia inevitabile. Non mettiamo mai in questione il fatto che dipendiamo, non ci chiediamo mai perché ciascuno di noi cerca sempre di dipendere da qualcosa. non è forse perché, in realtà, dentro di noi c'è una profonda esigenza di sicurezza, di continuità? Vorremmo che qualcuno ci liberasse dallo stato di confusione in cui ci troviamo. In definitiva, l'unica cosa che ci interessa e come fare a liberarci dallo stato in cui siamo. Ma per sottrarci alla condizione in cui siamo, siamo costretti a creare un'autorità, dalla quale dipendiamo. Quando la nostra sicurezza, il nostro benessere interiore dipendono da qualcun altro, sorgono tantissimi problemi, che noi poi cerchiamo di risolvere. Sono tutti i problemi dell'attaccamento. Ma

noi non affrontiamo mai la questione della dipendenza in se stessa. Se affrontassimo sul serio, intelligentemente, questo problema, allora forse scopriremmo che il dipendere non risolve nulla: e solo un mezzo per fuggire da qualcosa di ben più profondo.

3. Che cosa ci costringe a dipendere?

Sappiamo di dipendere dalla nostra relazione con gli altri, sappiamo di dipendere da un'idea o da un modo di pensare. Perché?

In realtà non penso che il problema sia la dipendenza; ritengo che ci sia qualcosa di ben più profondo che ci costringe a dipendere. Se riuscissimo a togliere di mezzo questa causa più profonda, allora sia la dipendenza, sia lo sforzo per essere liberi perderebbero la loro importanza e tutti i problemi che sorgono dalla dipendenza sparirebbero. Che cos'è, allora, questa causa più profonda? Forse la mente teme e rifiuta disperatamente l'idea della solitudine? Ma che ne sa la mente di questo stato che vorrebbe evitare a tutti i costi? Finché questa solitudine non verrà percepita e capita a fondo, finché non verrà penetrata e dissolta, sarà inevitabile dipendere. E se non sarà possibile essere liberi, non sarà nemmeno possibile scoprire per conto proprio quello che è vero, quello che è l'essenza della religione.

4. Essere profondamente consapevoli

La dipendenza scatena una continua oscillazione tra attaccamento e distacco, che diventa un conflitto costante che sfugge alla nostra comprensione. Dovete rendervi conto di quel processo che porta con se attaccamento e dipendenza, dovete rendervene conto senza condannare, senza giudicare. Allora potrete cogliere il significato di questo conflitto tra gli opposti. Se ne sarete profondamente consapevoli, se userete intenzionalmente il vostro pensiero per capire a fondo l'esigenza di dipendere, la vostra mente conscia si aprirà e farà chiarezza su tutto questo. Allora il subconscio, con le sue pulsioni, le sue intenzioni, i suoi motivi nascosti, affiorerà al livello conscio. e quando questo accadrà, dovrete studiare e capire ogni cenno che provenga dal subconscio. Se farete così molte volte e diverrete consapevoli di quello che il subconscio proietta dopo aver affrontato a livello conscio il problema con la maggior chiarezza possibile, allora, anche se porterete la vostra attenzione su altri argomenti, Il conscio e Il subconscio lavoreranno insieme a risolvere il problema della dipendenza o qualsiasi altro problema. Questo accade perché si stabilisce una consapevolezza ininterrotta che, pazientemente, con grande delicatezza, genera integrazione, che a sua volta, se la vostra salute lo consente e la vostra dieta è quella giusta, condurrà alla pienezza dell'essere.

5. La relazione

La relazione che si basa sul bisogno di chiedere qualcosa, porta solo al conflitto. Tutti noi siamo reciprocamente interdipendenti, ma pretendiamo di usare gli altri per realizzare i nostri scopi particolari. E quando c'è un obiettivo da raggiungere, la relazione viene distrutta. Se io sfrutto voi e voi sfruttate me, non può esserci contatto tra noi. Una società che si basa sullo sfruttamento reciproco porta in sé l'essenza stessa della violenza. Quando sfruttiamo qualcuno, pensiamo solo a quello che vogliamo guadagnare e questo ci impedisce di essere in relazione, di essere in comunione. Lo sfruttamento di un'altra persona, per quanto possa essere vantaggioso e gratificante, porta sempre con sé la paura. Questa paura ci spinge a possedere sempre di piu. E il possedere dal luogo all'invidia, al sospetto, a un conflitto costante. In una situazione simile non potrà mai esserci felicità.

Una società costruita esclusivamente per far fronte alle necessità, fisiologiche o psicologiche che siano, produce inevitabilmente conflitto, confusione, infelicità. La società è semplicemente la manifestazione delle nostre relazioni reciproche, nelle quali predominano il bisogno e lo sfruttamento. Se per far fronte alle vostre esigenze fisiche o psicologiche sfruttate gli altri, non potrete mai essere in relazione con loro. Non potrete mai essere in contatto, in comunione con coloro che state sfruttando. Come potreste essere in comunione con qualcuno che usate alla stregua di un mobile, perché così vi fa comodo? Per questo è estremamente

importante capire il significato della relazione nella nostra vita quotidiana.

6. L’ego è il bisogno di possedere

Il rinunciare o il sacrificarsi non sono affatto sintomi di una grandezza che valga la pena di apprezzare e imitare. Abbiamo bisogno di possedere qualcosa, altrimenti non siamo nulla. Ci sono vari modi di possedere. Si può non possedere nulla materialmente, pur rimanendo attaccati alla conoscenza o a qualche idea. Si può essere attaccati alla virtù, alla propria esperienza, al proprio nome, al fatto di essere famosi, e così via. L’io non può esistere senza possedere qualcosa. L’io consiste proprio nel possedere, dei mobili, la virtù, un nome. La paura di non essere niente spinge la mente ad attaccarsi a un nome, a un mobile, a un oggetto di valore; e sarà disposta ad abbandonare queste cose solo per salire più in alto, ad un livello superiore, in uno stato più rassicurante e soddisfacente. È la paura dell’incertezza, la paura di non essere niente, che dal luogo all’attaccamento, albisogno di possedere. E quando quello che possediamo non ci soddisfa o ci fa soffrire, vi rinunciamo per attaccarci a qualcosa che ci piace di più: ol piacere supremo o la parola Dio, o, al suo posto, lo Stato.

Finché non siete disposti a essere niente – e in realtà voi non siete niente , – non farete altro che alimentare dolore e antagonismi. Non si tratta di rinunciare, non si tratta di imporsi, interiormente o esteriormente, di essere niente; si tratta piuttossto di vedere la verità di quello che è. È la percezione della verità di quello che è che libera dalla paura dell’insicurezza. La paura genera attaccamento e ci illude di realizzare il distacco attraverso la rinuncia. La saggezza ha inizio dall’amore

per quello che é. L’amore è condivisione, è comunione; invece il rinunciare e il sacrificarsi portano solo all’isolamento e all’illusione.

7. Sfruttare significa essere sfruttati

Siccome quasi tutti noi in un modo o nell'altro cerchiamo il potere, permettiamo che si stabilisca il principio della struttura gerarchica. Così esistono il novizio e l'iniziato, il discepolo e il maestro, e i vari livelli di crescita spirituale che consentono di classificare anche i maestri. Quasi tutti noi siamo disposti a sfruttare e ad essere sfruttati, e il sistema che abbiamo accettato ci consente di farlo, nascostamente o apertamente. Sfruttare significa essere sfruttati. Il desiderio di sfruttare gli altri per soddisfare le vostre esigenze psicologiche genera dipendenza; la dipendenza fa sorgere in voi il bisogno di possedere, e così diventate schiavi di quello che possedete. Senza le cose che possedete, senza dipendere da qualche persona o da qualche idea, vi sentireste vuoti, privi di qualsiasi importanza. Ma voi volete essere qualcosa e per sottrarvi alla paura di non essere niente, una paura che vi tortura, entrate a far parte di un'organizzazione, diventate seguaci di un'ideologia, andate in chiesa o al tempio. Così venite sfruttati e voi, a vostra volta, sfruttate altri.

8. Coltivando il distacco

Esiste solo l’attaccamento, non esiste Il distacco. La mente si inventa il distacco nel momento in cui reagisce al dolore dell’attaccamento. Ma quando reagite all’attaccamento cercando il distacco, state semplicemente attaccandovi a qualcos’altro. Quindi esiste un unico processo che è attaccamento. Siete attaccati a vostra moglie, a vostro marito, ai vostri figli, alle vostre idee, alla tradizione, all’autorità e così via; e reagite a questo attaccamento cercando di staccarvene. Coltivare il distacco è il risultato del dolore, della sofferenza. Volete sottrarvi al tormento dell’attaccamento e la vostra fuga consiste nel trovare qualcos’altro a cui pensate di potervi attaccare. Di fatto avete sempre e soltanto a che fare con l’attaccamento ed e una mente stupida quella che cerca di coltivare il distacco. Alcuni libri vi dicono: “Siate distaccati”. Ma qual e la verità? Se osservate la vostra mente, vedrete una cosa straordinaria: coltivando il distacco, la vostra mente si sta solo attaccando a qualcos’altro.

9. Attaccamento e autoinganno

Noi siamo le cose che possediamo, siamo quello a cui siamo attaccati. L'attaccamento non è niente di nobile. L'attaccamento alla conoscenza è del tutto simile a qualsiasi altra forma di attaccamento che ci procura soddisfazione. A qualunque cosa si riferisca, dal più infimo al più alto livello, attaccamento significa chiudersi in se stessi. È un autoinganno, una fuga dal vuoto che ci portiamo dentro. Le cose a cui siamo attaccati, le proprietà, le persone, le idee, diventano estremamente importanti, perché riempiono quel vuoto e senza di esse il sé non c'e. La paura di non essere fa sorgere il desiderio di possedere. Ma la paura genera le illusioni e ci rende prigionieri delle nostre conclusioni. Quando diamo per scontate le conclusioni a cui siamo arrivati, concrete o astratte che siano, ci impediamo di fare uso dell'intelligenza e rinunciamo alla libertà, nella quale soltanto può manifestarsi la realtà. Senza quella libertà, l'astuzia viene scambiata per intelligenza. L'astuzia ha molti aspetti, che sono tutti complessi e distruttivi. Nel suo tentativo di proteggersi, l'astuzia genera l'attaccamento e poi si mette alla ricerca del distacco per IL piacere che trova nell'orgoglio e nella vanità della rinuncia. Capire l'astuzia nei suoi molti modi di manifestarsi significa capire che questo è il principio dell'intelligenza.

10. Affronta i fatti e vedi che cosa succede...

Tutti conosciamo quel tremendo senso di solitudine nel quale né i libri né la religione servono più a niente, quando tutto quello che rimane dentro di noi è un vuoto spaventoso. La maggior parte di noi non riesce ad affrontare quel vuoto, quella solitudine; così fuggiamo e andiamo a cercare rifugio nella dipendenza da qualcosa, perché non possiamo sopportare di rimanere soli con noi stessi. Accendiamo la radio, leggiamo, lavoriiamo, chiacchieriamo incessantemente occupandoci delle cose più diverse, dell'arte, della cultura. Ma arriva il momento nel quale non possiamo fare a meno di imbatterci in quel senso tremendo di isolamento. Anche se abbiamo un ottimo lavoro in cui tuffarci disperatamente, anche se ci mettiamo a scrivere libri, dentro di noi c'è questo vuoto tremendo. E siccome vogliamo riempirlo, ricorriamo alla dipendenza. Ci rifugiamo nella dipendenza, nei divertimenti, nella religione; facciamo dell'assistenza, ci diamo al bere, alle donne, facciamo di tutto per riempire quel vuoto. Ma se ci rendiamo conto che qualunque cosa facciamo per riempirlo o per nasconderlo non serve assolutamente a nulla; se ce ne rendiamo conto non a parole, vediamo l'assurdità di quello che stiamo facendo, ... allora ci ritroviamo ad affrontare un fatto. Non è questione di liberarsi dalla dipendenza. Il fatto non è la dipendenza; la dipendenza è solo una reazione a un fatto... Perché allora non affronto il fatto e sto a vedere che cosa succede?

A questo punto sorge il problema dell’osservatore e dell’osservato. L’osservatore dice: “Mi sento completamente vuoto; non lo sopporto” e fugge da questa sensazione. L’osservatore dice: “Io sono diverso da questo vuoto”. Mentre invece l’osservatore e proprio questo vuoto; non c’é un osservatore che stia vedendo quel vuoto. L’osservatore è l’osservato. Quando questo accade, awiene una rivoluzione tremenda nella mente e nei cuore.

11. L’attaccamento è una fuga

Cercate semplicemente di rendervi conto del vostro condizionamento. Lo potete percepire solo indirettamente, collegato a qualcosa. Non potete rendervene conto in astratto, non avrebbe molto significato. Possiamo solo essere consapevoli del conflitto. Il conflitto affiora quando non c’è corrispondenza tra una sfida e la risposta che essa richiede. Il conflitto è il prodotto del nostro condizionamento. Condizionamento significa attaccamento: attaccamento al nostro lavoro, alla tradizione, a quello che possediamo, alle persone, alle idee e così via. Se non ci fossero attaccamenti, dove andrebbe a finire il condizionamento? Certamente non potrebbe esserci. Allora perché ci attacchiamo a qualcosa?

Sono legato al mio paese, perché identificandomi con la mia patria mi sento qualcuno. Mi identifico col mio lavoro, così Il lavoro diventa importante. Io sono la mia famiglia, sono quello che possiedo. Mi attacco a queste cose e quello a cui mi attacco mi offre la possibilità di fuggire da quel vuoto tremendo che sento dentro di me. L’attaccamento è una fuga e questa fuga rafforza il condizionamento.

12. Solitudine

C’è una solitudine che non ha nulla di filosofico, ma che implica uno stato interiore di rivolta contro l’intera struttura della società che, in qualunque forma si manifesti, democratica, comunista o fascista, è l’organizzazione del potere in tutta la sua brutalità. Quello stato interiore comporta una straordinaria percezione degli effetti del potere. Avete mai osservato i soldati durante una parata militare? Non sono più esseri umani, sono macchine; sono i vostri figli, sono i miei figli che stanno impettiti sotto il sole. E questo accade dovunque, in America come in Russia.

Questa situazione non riguarda soltanto i militari, ma anche tutti gli appartenenti a un ordine monastico, quelli che vivono nei monasteri o che fanno parte di gruppi in cui si concentra un immenso potere. Solo una mente che non appartiene a nulla può scoprire quella solitudine, una solitudine che nessuno potrà mai coltivare. Capite? Rendervene conto significa mettervi fuori gioco e nessun uomo di governo, nessun presidente vi inviterà mai a pranzo. In quella solitudine affiora l’umiltà. È una solitudine che conosce l’amore, non il potere. L’uomo ambizioso, che sia religioso o no, non saprà mai che cos’è l’amore. Chi si rende conto di tutto questo possiede la capacità di vivere e di agire nella totalità. Questa qualità affiora attraverso la conoscenza di noi stessi.

13. Non importa che cosa desideriamo

Per evitare di soffrire coltiviamo il distacco. Qualcuno ci ha detto che l'attaccamento prima o poi ci farà soffrire e allora vorremmo essere distaccati. L'attaccamento ci da soddisfazione, ma quando ci accorgiamo che comporta anche sofferenza, cerchiamo soddisfazione nel tentare di essere distaccati. Ma non c'è differenza tra attaccamento e distacco, perché per noi rimangono entrambi mezzi per procurarci piacere. In realtà quello che stiamo cercando è soltanto la nostra soddisfazione e la vogliamo a tutti i costi.

Accettiamo la dipendenza e l'attaccamento perché ci danno piacere, sicurezza, potere, un senso di benessere; anche se inevitabilmente comportano dolore e paura. E quando cerchiamo il distacco, siamo ancora in cerca di piacere, perché non vogliamo essere offesi o feriti interiormente. Quello che cerchiamo è il piacere, è la nostra soddisfazione. Dovremmo capire questo processo senza condannarlo, senza giustificarlo, altrimenti non avremo modo di uscire dalla confusione e dalle nostre contraddizioni.

Il desiderio che ci assilla in continuazione potrà mai essere soddisfatto? O è un pozzo senza fondo? Non importa che cosa desideriamo; quello che desideriamo può essere infimo o elevato, ma si tratta pur sempre di desiderio, un fuoco che brucia e riduce in cenere tutto quello che tocca. il desiderio di soddisfazione sempre arde in continuazione, ci brucia dentro è non ha fine.

Tanto l’attaccamento quanto il distacco ci legano; entrambi devono essere trascesi.

14. Un’intensità libera da qualsiasi attaccamento

La passione che non ha alcuna causa possiede un’intensità libera da qualsiasi attaccamento. Quando invece la passione ha una causa, c’è attaccamento, e l’attaccamento è il principio del dolore. La maggior parte di noi si attacca a qualcosa, a una persona, a un paese, a una fede, a un’idea. E quando quello a cui siamo attaccati ci viene tolto o perde il suo significato, ci sentiamo inconsistenti e vuoti. Questo vuoto cerchiamo di colmarlo aggrappandoci a qualcos’altro, che diventa così il nuovo oggetto della nostra passione.

15. La relazione e uno specchio

Certamente è soltanto nella relazione che io mi rivelo per quello che sono, vi pare? La relazione è uno specchio nel quale mi vedo come sono; ma siccome a quasi tutti noi non piace quello che siamo, interveniamo positivamente o negativamente per regolare quello che vediamo nello specchio della relazione. Per esempio, scopro nello svolgersi delle mie relazioni qualcosa che non mi piace. Allora comincio a cambiarlo; voglio modificare quello che non mi piace, quello che mi risulta sgradevole. Lo voglio cambiare: questo significa che possiedo gia un'idea di come dovrei essere. Ma se mi sono fatto un'idea di come dovrei essere, non posso capire quello che sono. Se ho un'immagine di quello che vorrei essere, di quello che dovrei essere o di quello che non dovrei essere, se possiedo un modello al quale vorrei conformarmi, allora certamente non posso vedermi per quello che sono nelle mie relazioni quotidiane.

Penso che sia veramente importante capire questo fatto, perché ritengo che proprio a questo punto quasi tutti noi ci perdiamo. Non vogliamo sapere che cosa siamo realmente in un dato momento delle nostre relazioni. Finché saremo intenzionati soltanto a migliorare la nostra condizione, non potremo capire noi stessi, non potremo capire quello che è.

16. La funzione della relazione

È inevitabile che la relazione sia penosa: questo risulta evidente nella nostra esistenza quotidiana. Una relazione nella quale non ci sia tensione smette di essere tale e diventa semplicemente un confortevole sonno, uno stato soporifero, che è quanto la maggior parte della gente preferisce. C'è conflitto tra il desiderio di tranquillità e la situazione reale, tra illusione e realtà. Se vi rendete conto dell'illusione, potete metterla da parte e dedicare la vostra attenzione a capire la relazione. Ma se nella relazione cercate la sicurezza, la comodità, state costruendo un'illusione; invece la grandezza della relazione consiste proprio nella mancanza di sicurezza. Quando cercate la sicurezza nella relazione, le impedite di funzionare secondo la sua natura, e questo provocherà danni e scompensi di vario genere.

La funzione della relazione è certamente quella di rivelare in che stato si trova tutto il nostro essere. La relazione è un processo di autorivelazione, di autoconoscenza. Rivelarci per quello che siamo è doloroso e richiede una continua adattabilità e flessibilità del pensiero e delle emozioni.

Ma la maggior parte di noi evita o trascura la tensione che la relazione comporta e preferisce cullarsi nella comodità di una soddisfacente dipendenza, di una indisturbata sicurezza in un rifugio sicuro. Allora la famiglia e altre relazioni simili diventano un porto sicuro, il rifugio di chi non vuole avere pensieri. Quando inevitabilmente ci accorgiamo di quanta insicurezza ci

sia in una relazione nella quale c’è dipendenza, allora tronchiamo questa relazione e ne cominciamo un’altra, sperando di trovare finalmente una sicurezza durevole. Ma non c’è sicurezza nella relazione, e l’indipendenza può solo generare paura. Fin che non capiamo come funzionano sicurezza e paura, la relazione rimane per noi un pesante impedimento, una condizione di ignoranza. Allora l’esistenza diventa una lotta penosa senza vie d’uscita, quando non c’è quel giusto modo di pensare che viene solo con la conoscenza di sé.

17. Come può esserci vero amore?

L'immagine che avete di una persona, le immagini che avete dei vostri uomini politici, del primo ministro, di Dio, di vostra moglie, dei vostri figli, sono lì, davanti a voi. Queste immagini sono state create dalle vostre relazioni reciproche, dalle vostre paure, dalle vostre speranze. Il sesso, Il piacere di stare con vostra moglie o con vostro marito, le arrabbiature che vi siete presi, i complimenti che vi sono stati fatti, le comodità che vi siete concessi e tutto quello che la vita familiare vi offre – come è penoso il nostro modo di vivere! – tutto questo ha contribuito a creare un'immagine di vostra moglie o di vostro marito. E voi guardate avendo davanti questa immagine. E naturalmente vostra moglie o vostro marito si sono fatti un'immagine di voi. Così la relazione tra voi e vostra moglie o vostro marito, tra voi e un uomo politico, è in realtà una relazione tra due immagini. Vi pare? Questo e un fatto. Ma due immagini, che sono il risultato del pensiero, del piacere e così via, come possono provare affetto o amore?

La relazione tra due persone, a qualunque distanza si trovino, è una relazione tra immagini, simboli, ricordi. E in una relazione simile come può esserci vero amore?

18. Noi siamo quello che possediamo

Se vogliamo capire la relazione, ci deve essere una consapevolezza passiva che, lungi dal distruggerla, la rende ancora più vitale, ancora più ricca di significato. In una relazione simile ci può essere vero affetto, c'è calore, c'è un'intimità che non è sensazione o un vago sentimento. E se potessimo accostarci a qualsiasi cosa dando vita ad una relazione del genere, i vostri problemi sarebbero facilmente risolti, i problemi che riguardano la proprietà, che hanno a che fare col bisogno di possedere. Perché noi siamo quello che possediamo. Chi possiede denaro e il denaro; chi si identifica con le cose che possiede, è queste cose, è la casa, è i mobili. Lo stesso avviene quando ci si identifica con le idee o con le persone. Dove c'è la bramosia di possedere, non può esserci relazione. Il fatto è che la maggior parte di noi ha bisogno di possedere qualcosa, altrimenti non avrebbe nient'altro. Se non possedessimo nulla, se non riempissimo la nostra vita con i nostri mobili, con la musica, con la conoscenza, con le cose più diverse, saremmo come delle conchiglie vuote. E queste conchiglie fanno un sacco di rumore, un rumore che chiamiamo vita e che ci soddisfa. E quando quel rumore si interrompe, soffrite, perché scoprite all'improvviso che cosa siete: un guscio vuoto, che non ha molto significato.

Rendersi pienamente conto del significato della relazione è azione, un'azione che rende possibile la vera relazione, consentendo di scoprirne la profondità e

l’immenso significato. È quest’azione che da la possibilità di conoscere che cos’è l’amore.

19. La relazione

Senza relazione non si può esistere: “essere” significa essere in relazione... Non sembra che la maggior parte di noi si renda conto di questo fatto, e cioè che il mondo è la mia relazione con gli altri, che possono essere una sola o molte persone. Se non capisco me stesso, quello che sono, quello che immagino, tutte le mie relazioni alimenteranno una confusione sempre più grande. Quindi la relazione assume un’importanza straordinaria, non una relazione astratta con le persone in generale, ma la relazione con i miei familiari, con gli amici, con mia moglie, coi miei figli, col mio vicino. In un mondo in cui prevalgono enormi organizzazioni, grandi mobilitazioni di folla e movimenti di masse, ci disturba agire su piccola scala; temiamo di essere personaggi insignificanti che possono solo limitarsi a coltivare il proprio orticello. E ci diciamo: “Io da solo che contributo posso dare? Devo entrare a far parte di un movimento di massa che sia capace di riformare le cose”.

Ma la vera rivoluzione non potrà mai essere un movimento di massa: potrà avvenire soltanto mediante la comprensione della relazione. Abbiamo a che fare con un problema immenso e crediamo che debba essere affrontato da migliaia e migliaia di persone; siamo convinti che debba servire una grande organizzazione e la mobilitazione delle masse. In realtà dobbiamo cominciare ad affrontare il problema su piccola scala, e “piccola scala” significa “io” e “te”.

Comprendere me stesso significa anche comprendere te, e da questa comprensione nasce l’amore. È l’amore che manca; quello che manca e l’affetto, il calore che nutre la relazione; e siccome nelle nostre relazioni non ci sono amore, tenerezza, generosità, pietà, ci rifugiamo nell’azione di massa, che aumenta spaventosamente la confusione e l’infelicità. Riempiamo i nostri cuori di progetti per riformare il mondo e non vediamo quell’unica cosa che è in grado di risolvere tutti i nostri problemi; l’amore.

20. Il problema siamo noi

Il mondo non è separato da te e da me; il mondo, la società sono l'insieme di relazioni che stabiliamo o che cerchiamo di stabilire tra di noi. Quindi non è il mondo a costituire un problema, ma il problema siamo noi, perché il mondo è la proiezione di noi stessi; per capire il mondo dobbiamo capire noi stessi. Il mondo non è separato da noi; noi siamo il mondo

i nostri problemi sono i problemi del mondo.

21. Non esiste il vivere soli

Vogliamo fuggire dalla nostra solitudine che ci riempie di paura; così accettiamo di dipendere da un'altra persona, ci nutriamo della sua compagnia. Siamo noi a muovere per primi e trattiamo gli altri come pedine del nostro gioco; quando una di queste pedine si ribella e chiede qualcosa in cambio, ci offendiamo e soffriamo. Se la nostra roccaforte e ben munita, se non ha punti deboli, l'aggressione che ci viene portata dall'esterno non ha grandi conseguenze su di noi.

Le abitudini, che si formano in noi col trascorrere degli anni, devono essere capite e corrette mentre abbiamo ancora la capacità e la tolleranza necessarie per osservarci e studiarci con sufficiente distacco. È ora che dobbiamo osservare e capire le nostre paure. Le nostre energie devono essere impiegate non solo per capire le pressioni e le provocazioni che subiamo dall'esterno, delle quali siamo responsabili, ma anche per capire noi stessi, la nostra solitudine, le nostre paure, le nostre esigenze, le nostre debolezze.

Nessuno vive da solo, perché tutta la vita è relazione; ma vivere senza appoggiarsi ad una relazione richiede grande intelligenza e una consapevolezza ancora più grande e totale, nella quale è possibile scoprire quello che siamo. Un'esistenza condotta nella solitudine, senza questa consapevolezza viva e costante, non fa altro che rafforzare le abitudini predominanti, causa di squilibrio e di una percezione distorta. È ora che dobbiamo renderci conto di quali

abitudini particolari influenzano il nostro modo di pensare e di sentire, abitudini che si rafforzano col passare degli anni: comprenderle vuol dire liberarsene. Solo la ricchezza interiore porta con sé pace e gioia.

22. Libertà dalla paura

È possibile che la mente si vuoti completamente della paura? Qualsiasi genere di paura alimenta l'illusione, ottunde e restringe la mente. Dove c'è paura, non può esserci libertà e senza libertà non c'è amore. Sono molte le paure che abbiamo: abbiamo paura del buio, paura di quello che dicono gli altri, paura dei serpenti, paura del dolore fisico, paura della vecchiaia, paura della morte. Abbiamo un'infinità di paure. Ma è possibile essere completamente liberi?

Vediamo bene che effetto ha la paura su di noi: ci induce a dire bugie, ci corrompe in vari modi, paralizza la mente, la restringe. Finché avremo paura, non riusciremo a fare luce e ad indagare su certi angoli bui della mente. È normale, è logico cercare di proteggersi fisicamente, è un'esigenza istintiva stare lontani da un serpente velenoso, non avvicinarsi all'orlo di un precipizio, non farsi investire dal tram e così via. Ma ora sto parlando dell'esigenza di proteggerci psicologicamente, che ci fa avere paura delle malattie, della morte, di un nemico. Quando cerchiamo la nostra soddisfazione, nel dipingere un quadro, nel fare della musica o nelle relazioni che abbiamo, non possiamo evitare la paura. Allora l'importante è renderci conto di quello che accade effettivamente dentro di noi, osservando e imparando. Non serve chiedere come si fa a liberarsi dalla paura. Se tutto quello che vi interessa è liberarvi dalla paura, troverete modi e mezzi per fuggirla, ma in questo modo non saprete mai che cosa vuol dire essere liberi.

23. Affrontare la paura

Abbiamo paura di quello che dicono gli altri, abbiamo paura di non raggiungere i nostri scopi, di non avere successo, di non avere occasioni; e insieme a tutto questo ci portiamo dietro un grande senso di colpa: abbiamo fatto qualcosa che non avremmo dovuto fare, oppure ci sentiamo in colpa per quello che facciamo. Siamo sani mentre altri sono poveri e malati, abbiamo tutto il cibo che vogliamo, mentre altri muoiono di fame. Più la mente indaga, approfondisce e pone delle domande, più cresce l'angoscia e il senso di colpa...

È la paura che ci spinge a cercare un maestro, un guru; è la paura che ci fa dare tanta importanza alla rispettabilità, a cui teniamo incredibilmente: vogliamo essere persone rispettabili! Avete intenzione di prendere il coraggio a due mani per affrontare i fatti della vita, oppure vi accontentate di ragionare sulla paura, di trovare delle spiegazioni che soddisfino la mente, prigioniera della paura? Come affronterete la paura? Accendendo la radio, leggendo un libro, andando al tempio, aggrappandovi a un dogma, a una fede?

La paura e un'energia che distrugge l'essere umano. Fa avvizzire la mente, deforma il pensiero, induce a creare teorie sofisticate e sottili, impone assurde superstizioni, dogmi, fedi. Se vi rendete conto della distruttività della paura, che cosa farete per mantenere limpida la mente? Voi affermate che scoprendo la causa che genera la paura, potrete liberarvene. Ma è proprio

così? non è scoprendone e conoscendone la causa che eliminerete la paura.

24. La porta della comprensione

Non potete sbarazzarvi della paura senza capire la natura del tempo, senza rendervi conto cioè della natura del pensiero e della parola. A questo punto sorge la domanda: può esserci un pensiero senza che ci sia la parola? Si può pensare senza ricorrere alle parole, che sono memoria? Signori, se non capite la natura della mente, se non vedete come si muove, se non vi interessa conoscere voi stessi, dire che dovete essere liberi dalla paura ha ben poco significato. La paura fa parte di quel contesto che è l'intera struttura della mente. Se volete vedere ed approfondire tutto questo, avete bisogno di energia. Non sto parlando dell'energia che traete dal cibo che mangiate e che fa parte delle necessità fisiche. Per vedere, nel senso che intendo io, ci vuole un'enorme energia, mentre voi l'energia la sprecate lottando con le parole, opponendo resistenza, condannando, dando importanza alle vostre opinioni che vi accecano. Tutta la vostra energia se ne va così. Ma se prendete in considerazione quell'atto di percepire, di vedere, potete ancora aprire la porta.

25. La paura ci obbliga ad obbedire

Perché obbediamo, copiamo, seguiamo qualcuno? Perché ci comportiamo così? Abbiamo paura di vivere nell'incertezza. Vogliamo certezze: vogliamo la sicurezza finanziaria, vogliamo regole morali certe, vogliamo essere apprezzati, vogliamo avere una posizione sicura, non vogliamo trovarci nei guai, non vogliamo avere a che fare con preoccupazioni, dolori, sofferenze. Vogliamo sentirci al sicuro. Così, che ne siamo consapevoli o meno, la paura ci spinge ad obbedire a un maestro, a un capo, al prete, al governo. Ed e la paura che ci impone di non fare qualcosa che danneggi gli altri, la paura di essere puniti. Così, dietro quello che facciamo, dietro la nostra avidità, i nostri desideri, i nostri obiettivi, si nasconde l'esigenza di avere certezze, il bisogno di sentirci al sicuro. Ma finché non avremo risolto il problema della paura, finché non ne saremo liberi, non avrà molto significato obbedire o essere obbediti. Quello che conta e capire la paura giorno per giorno, e vedere i tanti aspetti sotto i quali essa si mostra. Quando in noi c'è libertà dalla paura, affiora quella qualità interiore che è comprensione, che è la capacità di stare soli senza accumulare conoscenza o esperienza. Solo così può esserci quella straordinaria chiarezza necessaria alla scoperta della realtà.

26. Di fronte ai fatti

Di che cosa abbiamo paura? Di un fatto o dell'idea che ne abbiamo? Abbiamo paura delle cose come sono o abbiamo paura di quello che pensiamo esse siano? Prendiamo la morte, per esempio. Abbiamo paura di quel fatto che è la morte oppure ci spaventa l'idea della morte? Il fatto è una cosa, mentre l'idea che ce ne siamo fatti e tutt'altra cosa. Ho paura della parola morte o del fatto in se stesso? Siccome la parola, l'idea mi spaventano, non sono in grado di capire il fatto, non guardo mai veramente, non sono mai in relazione diretta al fatto. Solo quando c'è completa comunione tra me e il fatto non esiste paura. La paura c'è quando non sono in comunione col fatto; e non potrò essere in comunione col fatto finché mi ferma un'idea, un'opinione, una teoria su quel fatto. Quindi deve essermi ben chiaro se ho paura di una parola, di un'idea, oppure se e il fatto che mi spaventa. Quando sono di fronte a un fatto, non c'è nulla da capire: Il fatto e lì e posso affrontarlo. E se e la parola che mi fa paura, allora devo comprenderla, scavando a fondo nelle implicazioni che quella parola comporta.

La mia opinione, la mia idea, la mia esperienza, la mia conoscenza a proposito di un fatto creano la paura. Prende consistenza un processo di verbalizzazione nel quale viene dato un home al fatto, che viene identificato e giudicato. Ma finché il pensiero porta avanti questo processo, assumendosi Il ruolo di un osservatore che giudica il fatto, è inevitabile che ci sia paura. Il pensiero proviene dal passato; per esistere ha bisogno di simboli, di immagini, di un processo di verbalizzazione. Fin che

è Il pensiero che guarda il fatto e lo interpreta, ci sarà inevitabilmente paura.

27. Prendere contatto con la paura

C’è la paura fisica. Quando vi imbattete in un serpente o in un animale selvaggio, istintivamente avete paura; è normale, è logico, è naturale che sia così. In realtà non si tratta di paura ma di un desiderio di autoprotezione. E questo è normale. Ma il desiderio di proteggersi psicologicamente, il desiderio di sentirsi completamente al sicuro, porta con sé la paura. Una mente che ha una continua esigenza di certezze è una mente morta, perché la vita non ha certezze, nella vita non c’è nulla di permanente...

Quando venite in contatto diretto con la paura, tutta la vostra struttura nervosa reagisce. Allora, se la mente non si rifugia nelle parole, se non fa nulla per sottrarsi a questa situazione, non si crea quella divisione che esiste tra l’osservatore e la cosa osservata, definita come paura. La mente che fugge si separa dalla paura. Ma quando e capace di rimanere in contatto diretto con la paura, allora non c’è un osservatore, non c’è nessuno che dica: “Ho paura”. Nel momento in cui siete in diretto contatto con la vita o con qualsiasi cosa, non c’è divisione. È questa divisione che porta con sé la competizione, l’ambizione, la paura.

Allora, quello che importa non è come fare per liberarsi dalla paura. Se cercate un modo, un metodo, un sistema per liberarvi dalla paura, continuerete a rimanerne prigionieri. Mentre se capite che cos’è la paura – e questo è possibile solo quando ne venite in diretto contatto, come venite in contatto con la fame o col timore di perdere il vostro lavoro – allora fate

qualcosa. E scoprirete che la paura se ne va; tutta la paura, non solo qualche suo aspetto particolare.

28. Paura è incapacità di accettare “quello che è”

La paura trova varie scappatoie. La più comune e l’identificazione: l’identificazione col proprio paese, con la società, con un’idea. Vi siete accorti di come reagite di fronte a una processione religiosa o a una parata militare? O quando il vostro Paese corre il pericolo di essere invaso? Vi identificate con la vostra patria, con un’immagine, con un’ideologia. Altre volte vi identificate con vostro figlio, con vostra moglie, con un’attività particolare o con uno stato di tranquillità. L’identificazione è un processo che consente di dimenticare se stessi. So che, fin che ho coscienza di me stesso, ci saranno dolore, lotta e una paura senza fine. Ma se mi identifico con qualcosa di più grande, di più degno di me, se mi identifico con la bellezza, con la vita, con la verità, con la fede, con la conoscenza, almeno per qualche tempo, ho la sensazione di allontanarmi dal “me”, da quello che sono. Quando parlo della mia patria, almeno per qualche momento dimentico me stesso. E anche quando parlo di Dio, dimentico me stesso. Se posso identificarmi con la mia famiglia, con un gruppo, con un partito politico, con un’ideologia, provo un momentaneo sollievo.

Ora, sappiamo che cos’è la paura? Non consiste forse nell’incapacità di accettare quello che è? Dobbiamo capire in che modo stiamo usando la parola accettare. Questa parola nel modo in cui la sto usando non implica alcuno sforzo, la percezione di quello che è non implica affatto accettazione. Quando non vedo con

chiarezza quello che e, allora si pone la questione di accettare qualcosa. Così la paura e incapacità di accettare quello che è.

29. Il disordine creato dal tempo

Tempo significa spostarsi da quello che è per andare verso quello che dovrebbe essere. Ora ho paura, ma un giorno non ne avrò più. Questo significa che per liberarmi dalla paura ho bisogno di tempo. O almeno, siamo convinti che sia così. Ci vuole tempo per modificare quello che è in quello che dovrebbe essere. E questo tempo implica anche uno sforzo per superare l'intervallo tra quello che è e quello che dovrebbe essere. La paura e qualcosa che non mi piace e quindi farò uno sforzo per comprenderla, per analizzarla, per sezionarla; cercherò di scoprirne la causa, oppure farò di tutto per evitarla. Tutto questo comporta uno sforzo, che noi ormai siamo abituati a fare. Viviamo costantemente nel conflitto tra quello che è e quello che dovrebbe essere.

Quello che dovrei essere e un'idea, e un'idea e immaginazione, non è il facto, non è quello che sono. E quello che sono può essere cambiato solo quando capisco il disordine creato dal tempo.

Allora, possibile che mi liberi completamente dalla paura, all'istante? Se consento alla paura di continuare, creerò altro disordine; perché e evidente che il tempo estende il disordine e non é certo un mezzo per liberarci definitivamente dalla paura. Non esiste un processo graduale che consenta di togliere di mezzo la paura, così come non esiste un processo graduale che consenta di sbarazzarci del veleno del nazionalismo. Se siete nazionalisti e tuttavia affermate che col tempo si affermerà la fratellanza tra gli uomini, state accettando

che ora ci siano guerre, odio, infelicità e quelle spaventose divisioni che separano gli esseri umani. Quindi il tempo crea continuamente disordine.

30. In che modo osservo la rabbia?

Guardo la rabbia come un osservatore che dice: “Sono arrabbiato”. Ma nel momento in cui esplode la rabbia non c’è nessun io; l’io appare subito dopo. Questo significa che è intervenuto il tempo. Posso guardare il facto senza che intervenga il tempo, che è pensiero e parola? Questo è possibile quando c’è osservazione, senza che si intrometta un osservatore. Guardate che cosa questo comporta: comincio a rendermi conto che esiste un modo di guardare, di percepire, nel quale non intervengono opinioni, conclusioni, condanne, giudizi. Mi rendo conto che può esistere un “vedere” senza che intervenga il pensiero e la parola. Quindi la mente non è più intralciata dalle idee, è al di là del conflitto che la dualità porta con sé. Allora, posso smettere di guardare la paura come un fatto isolato?

Non potete separare un fatto dall’interezza della mente; e guardate isolatamente un fatto, non potrete far altro che prendere in considerazione un fatto dopo l’altro, finché non comincerete a rendervi conto di quale universo straordinario ha la mente. Allora avrete la chiave per aprire la porta di quell’universo e potrete buttarvici dentro...

...Se prendete in considerazione una paura dopo l’altra, la paura della morte, la paura che vi incutono i vostri vicini o vostra moglie che vi domina, si aprirà quella porta? Questa è l’unica cosa che conta! Non preoccupatevi di che cosa dovreste fare per liberarvi dalla paura. Nel momento in cui aprirete quella porta,

la paura verrà completamente spazzata via. La mente è il risultato del tempo e il tempo implica la parola. È davvero straordinario pensare a tutto questo! Il tempo e pensiero e il pensiero porta con sé la paura. È il pensiero che crea la paura della morte, e il tempo, che è pensiero, tiene nelle sue mani quell'intricato garbuglio che è la paura.

31. La radice della paura

La bramosia di diventare qualcosa, di essere qualcuno, di ottenere un risultato, porta con sé la paura e obbliga a dipendere. La totale assenza di paura non comporta alcuna negazione, non è l'opposto della paura e non è nemmeno coraggio. La paura finisce quando se ne comprende la causa, ma questo non significa diventare coraggiosi, perché nel divenire c'è il seme della paura. La dipendenza dalle cose, dalle persone, dalle idee porta sempre con sé la paura. La dipendenza proviene dall'ignoranza, dalla povertà interiore, dalla mancanza di autoconoscenza. La paura riempie di incertezza la mente e il cuore, impedisce di comunicare e di capire. Se siamo consapevoli di noi stessi, cominciamo a scoprire e a capire la causa della paura, che non è soltanto superficiale, ma che si annida e si accumula nelle profondità di noi stessi.

C'è una paura congenita e una paura acquisita. La paura è legata al passato e il passato deve essere capito attraverso il presente; solo così la mente e il cuore possono liberarsi dalla paura. Il passato vuole sempre generare un presente nel quale l'io e il "mio" possano continuare. E l'io è la radice di tutta quanta la paura.

Aprile

Il desiderio Il sesso il matrimonio La passione

1. C’è soltanto desiderio

Non c’è un’entità separata dal desiderio, c’è soltanto desiderio; non c’è colui che desidera. Il desiderio assume aspetti diversi in momenti diversi, a seconda di quello che gli interessa. Il ricordo di quello che gli interessa si scontra con i nuovi desideri e ne nasce un conflitto, nel quale prende forma colui che sceglie. E colui che sceglie si considera separato e diverso dal desiderio. Ma in realtà non è così; non è diverso né distinto dalle sue qualità.

Chi cerca di riempire o di fuggire il vuoto, l’incompletezza, la solitudine che sente dentro di sé, non è diverso da tutto questo. Egli è quel vuoto e non può sottrarsi ad esso. Tutto quello che può fare e capire se stesso. Egli è la sua solitudine, è un profondo vuoto e finché si sentirà separato da tutto questo, vivrà nell’illusione e nel conflitto. Solo quando sperimenterà direttamente che egli è la sua solitudine, ci sarà libertà dalla paura.

La paura per esistere non può fare a meno di basarsi su un’idea, e un’idea è pensiero che scaturisce dalla memoria. Il pensiero è il risultato dell’esperienza e sebbene possa riflettere sul vuoto e averne una sensazione, tuttavia non potrà mai conoscerlo direttamente.

La parola solitudine, che suscita dolore e paura, impedisce la diretta esperienza della solitudine. Le parole sono memoria; solo quando le parole smettono di avere tanta importanza, cambia completamente la relazione tra lo sperimentatore e la sua esperienza, e

c’è una relazione diretta, che non passa attraverso lo schermo delle parole e dei ricordi. Allora lo sperimentatore è l’esperienza stessa: solo così affiora la libertà dalla paura.

2. La comprensione del desiderio

Dobbiamo capire il desiderio, ma è molto difficile farlo perché abbiamo a che fare con una cosa estremamente vitale e pressante, che scatena il piacere e il dolore della passione. È evidente che, se vogliamo comprendere il desiderio, non può esserci scelta. Non potete giudicarlo, non potete dire che è Buono o che ècattivo, che è elevato o che è infimo. Non potete tenervi un desiderio e rifiutarne un altro. Se vogliamo scoprire la verità del desiderio, se vogliamo vedere la sua bellezza o la sua bruttezza, dobbiamo smettere di giudicarlo.

3. È necessario comprendere Il desiderio

Riflettiamo ancora un poco sul desiderio. Sappiamo bene come il desiderio si contraddica, si tormenti, si lanci nelle direzioni più diverse; porta con sé sofferenze, turbamenti, angosce di ogni genere e anche l'esigenza di essere sottoposto a una disciplina, a un controllo. Eternamente impegnati a combatterlo, non siamo più nemmeno in grado di riconoscerlo; ma il desiderio e sempre lì, in attesa, pronto ad esplodere. Fate quello che volete, sublimatelo, fuggitelo, negatelo, accettatelo, scatenatelo: il desiderio rimane sempre lì. E sappiamo bene anche quanto vari insegnanti, religiosi e non, abbiano parlato contro il desiderio, abbiano detto che dovremmo essere privi di desideri, che dovremmo distaccarci dal desiderio ed esserne liberi. Ma questa è un'assurdità, perché quello che serve è capire il desiderio e non distruggerlo. Se lo distruggeste, distruggereste la vita stessa. Quando lo pervertite, lo deformate, lo controllate, lo dominate, lo soffocate, correte il rischio di distruggere qualcosa di straordinariamente bello.

4. La qualità del desiderio

Che cosa succede se non condannate il desiderio, se non lo definite buono o cattivo e ne siete semplicemente consapevoli? Mi domando se sapete che cosa significa essere consapevoli di qualcosa. La maggior parte di noi non ha dimestichezza con la consapevolezza, abituati come siamo a condannare, a giudicare, a valutare, a definire, a scegliere. Quando scegliamo, ci impediamo di essere consapevoli, perché la scelta è sempre il risultato di un conflitto. È molto difficile essere consapevoli, vedere semplicemente qualcosa senza giudicarlo, come quando, per esempio, entrate in una stanza e guardate i mobili che ci sono e vi rendete conto se c'è o non c'è un tappeto. Avete mai provato a guardare una persona, un fiore, un'idea, un'emozione, senza giudicare, senza scegliere nulla?

Se fate la stessa cosa col desiderio, se ci vivete insieme senza negarlo, senza dire: "Che devo fare? Questo desiderio e così brutto, così aggressivo, così violento", se non gli date un nome, se non gli accostate un'immagine, se non lo coprite di parole, il desiderio potrà ancora essere fonte di turbamento? Sarà ancora qualcosa da buttar via, qualcosa da distruggere? Noi vorremmo distruggerlo perché la lotta che si scatena tra desideri diversi porta con sé infelicità e contraddizioni insanabili; ed è evidente che noi vorremmo sottrarci a questo conflitto senza fine. Possiamo essere consapevoli del desiderio nella sua totalità? Con il termine totalità non mi riferisco a uno o a più desideri, ma alla qualità stessa del desiderio.

5. Perché non si dovrebbe provare piacere?

Vedete un magnifico tramonto, un bell'albero, l' ampia curva di un fiume o un bel viso: è un piacere, è una gioia guardarli. È sbagliato, forse? Ho l'impressione che i nostri guai e la nostra confusione comincino quando quel viso, quel fiume, quella nuvola, quella montagna diventano un ricordo che pretende di mantenere vivo il piacere; così noi speriamo che si ripetano quelle situazioni in cui abbiamo provato piacere. Questo lo sappiamo bene. Vorremmo che si ripetessero il piacere, la gioia che abbiamo provato in una certa occasione; può essere stato un piacere intellettuale, o un piacere che abbiamo provato nel campo dell'arte o che è legato ad un rapporto sessuale. Ma può anche essere un piacere di tutt'altro genere; il fatto è però che vorremmo che si ripetesse. E credo che proprio a questo punto il piacere cominci ad oscurare la mente e a creare falsi valori, del tutto immaginari.

Quello che importa è capire il piacere, invece di cercare di sbarazzarcene, che è veramente una stupidaggine. Nessuno può sbarazzarsi del piacere, ma è fondamentale capire la sua natura, la sua struttura; perché se la nostra vita si limita ad essere una ricerca del piacere, se è solo il piacere che vogliamo, allora andremo incontro all'infelicità, alla confusione, alle illusioni e non potremo fare a meno di crearci falsi valori. E quindi non potrà esserci chiarezza.

6. Una reazione sana, normale

Devo scoprire perché il desiderio ha assunto tanta importanza nella mia vita. Può darsi che sia giusto, ma può anche darsi che non lo sia. Devo scoprirlo. Vedo che è così. Sorge il desiderio: è una reazione, una reazione sana, normale. Se non ci fosse, sarei morto. Vedo una bella cosa e dico: “Per Giove, la voglio!”. Dovrei essere morto per non reagire così. Ma nel desiderare di possedere quello che mi piace, c’è sofferenza. È questo il mio problema: insieme al piacere c’è il dolore. Vedo una bella donna; è davvero bella, sarebbe assurdo dire che non lo è. È un fatto. Che cosa dà continuità al piacere? Il pensiero, è ovvio...

Penso a quello che mi piace. Non sono più in contatto diretto con l’oggetto del mio desiderio, ma ora il pensiero arricchisce il mio desiderio contornandolo di immagini, di figure, di idee... Il pensiero comincia a dire: “Devi averlo; ti farà crescere; questo è importante, quello non conta; questo è fondamentale per la tua vita, quello lascialo perdere”.

Ma io posso guardare una cosa, desiderarla... e se il pensiero non interviene, tutto finisce lì.

7. Morire alle piccole cose

Avete mai provato a morire intenzionalmente a un piacere, senza che nessuno ve lo imponga? Voi non volete morire, questo e un fatto; la morte, quando viene, vi porta via contro la vostra volontà, a meno che non si tratti di suicidio. Ma, avendo a che fare col piacere, avete mai provato a metterlo da parte volontàriamente, con semplicità? Evidentemente no. In questo momento i vostri ideali, i vostri piaceri, le vostre ambizioni sono le cose che hanno senso per voi. Ma vivere non significa affatto dare importanza all'io. La vita possiede la sua ricchezza, la sua pienezza, la sua assenza di egoismo, che è un fatto puramente mentale. Se provate a morire alle piccole cose, a qualche insignificante piacere, con semplicità, senza sforzo, con un sorriso, questo è sufficiente, perché allora scoprirete se la vostra mente è capace di morire a molte cose e a tutti i ricordi. Macchine, come i computer, stanno a poco a poco sostituendosi alle funzioni della memoria, ma la mente umana è qualcosa di piu di una struttura meccanica di abitudini, associazioni, ricordi. Questo "qualcosa di piu" non può esistere, se la mente non muore a tutto quello che conosce.

Ora, per vedere la verità di tutto questo, è essenziale che la mente sia giovane e non si limiti a funzionare nell'ambito del tempo. La mente giovane muore a tutto quello che percepisce. Potete vedere immediatamente la verità di questo fatto? Potete sentirne istantaneamente la verità? può darsi che non vediate completamente lo straordinario significato, l'imponderabile sottigliezza, la bellezza, la ricchezza di

questo morire, ma basta il semplice ascolto di queste cose perché ne accogliate il seme e il significato di queste parole metta radici, non solo in superficie, nella coscienza, ma anche nelle profondità dell’inconscio.

8. Il sesso

Il sesso costituisce un problema perché, a quanto pare, è un atto nel quale l'ego e completamente assente. In quel momento siete felici, perché viene meno la coscienza dell'ego, del "me". E siccome desideriamo immergerci sempre di piu in quello stato nel quale l'ego scompare e la felicità è completa, perché non ha passato né futuro, è naturale che il sesso diventi molto importante. Nella completa fusione e nell'integrazione reciproca noi cerchiamo la piena felicità. È così, vero? In quell'atto c'è qualcosa che mi da una gioia incontaminata e mi fa dimenticare completamente quello che sono. Così voglio che quell'atto si ripeta ancora e ancora. Come mai? il fatto è che, in qualunque altra situazione mi trovi, sono in conflitto; in qualunque altro momento della mia esistenza l'ego non fa altro che rafforzarsi. Su qualsiasi piano, economico, sociale o religioso, l'ego pretende sempre di affermarsi e questo genera conflitto. In fondo, voi vi rendete conto di quello che siete solo nel conflitto. Per sua natura, l'autocoscienza è il risultato di un conflitto...

Quindi il problema non è certamente il sesso, ma come ci si può liberare dall'ego. Per pochi secondi, o per un giorno, avete avuto un assaggio di quello stato nel quale il sé non è il sé che scatena il conflitto, che porta infelicità e aggressività. Per questo proviamo il desiderio profondo di essere sempre più a lungo in quello stato di libertà.

9. La fuga suprema

Che cosa fa del sesso un problema? L'atto in se stesso o l'idea di quell'atto? Non ecertamente l'atto a costituire un problema. L'atto sessuale non è un problema per voi, proprio come non lo e l'atto di mangiare. Ma quando pensate tutto il giorno al wangiare o a qualcos'altro, perché non avete nient'altro a cui pensare, allora anche il mangiare diventa un problema per voi... Perché date tanta importanza al sesso? Il cinema, i settimanali, i romanzi, il modo di vestire delle donne, tutto vi fa pensare al sesso. Perché la mente se ne occupa in continuazione? Perché lo desidera tanto? Perché, signore e signori? È un problema che vi riguarda. Perché? Perché e diventato un elemento essenziale della vostra vita? Ci sono un'infinità di cose che richiedono, che esigono la vostra attenzione, mentre voi non fate altro che pensare al sesso. Come mai? Perché la vostra mente se ne preoccupa tanto? Perché è la fuga suprema, vi pare? È un aiuto per dimenticare completamente se stessi. Anche solo per qualche momento, potete dimenticarvi di quello che siete, non avete altro modo di farlo.

Qualsiasi cosa facciate nella vostra vita, rafforza l'ego, il "me". I vostri affari, la vostra religione, i vostri dei, i vostri capi, le vostre attività politiche ed economiche, le vostre evasioni, il vostro impegno sociale, la vostra appartenenza a un partito politico, la vostra opposizione ad un altro partito, tutto questo non fa altro che dare altra forza e consistenza al "me"... Quando nella vostra vita c'è una sola scappatoia che vi consente di dimenticare completamente voi stessi,

anche se solo per qualche secondo, voi vi ci aggrappate, perché e solo in quegli attimi che siete felici...

Il sesso diventa un problema estremamente complesso e difficile, se non capite come funziona la mente che continua a pensare a questo problema.

10. IL problema del sesso

Perché qualunque cosa tocchiamo la trasformiamo in un problema?... Perché il sesso è diventato un problema? Perché accettiamo di vivere con tutti questi problemi? Perché non li risolviamo mai? Perché non moriamo ai nostri problemi invece di portarceli dietro giorno dopo giorno, anno dopo anno? Certamente il sesso è una questione di importanza notevole; ma prima c'è una domanda fondamentale a cui dobbiamo rispondere: perché la vita per noi diventa un problema? Il lavoro, il sesso, guadagnare del denaro, pensare, fare esperienza: insomma tutto quello che fa parte del nostro vivere, perché e diventato un problema? Non è forse perché tutti quanti pensiamo partendo da un punto di vista particolare, che non cambia?

Il nostro pensiero parte sempre da un centro per andare verso la periferia, ma per la maggior parte di noi la periferia non è diversa dal centro; così rimaniamo sempre in superficie, pensiamo in modo estremamente superficiale. La vita, però, non è affatto superficiale, richiede di essere completamente vissuta, e siccome noi viviamo rimanendo costantemente in superficie, veniamo in contatto soltanto con reazioni superficiali. Qualsiasi cosa facciamo rimanendo in superficie, creerà inevitabilmente un problema. Così questa è la nostra vita: ci accontentiamo di vivere rimanendo in superficie e ci teniamo tutti i problemi che questo comporta. Finché vivremo in superficie, alla periferia, i problemi continuerànno ad esistere. La periferia e il "me", con le sue sensazioni, che possono o meno manifestarsi all'esterno, identificandosi con l'universo, con la patria

o con un’infinità di altre cose proiettate dalla mente. Finché vivremo sul piano della mente, avremo a che fare con un sacco di complicazioni e di problemi. E questo e tutto quello che conosciamo.

11. Che cosa intendete per amore?

L'amore è l'inconoscibile. Lo si può incontrare solo quando il conosciuto viene capito e trasceso. c'è amore solo quando la mente e libera dal conosciuto. Per questo dobbiamo accostarci all'amore mediante la negazione, non mediante l'affermazione.

Che cos'è l'amore per la maggior parte di noi? Nel nostro amore c'è possessività, un senso di dominazione o di sottomissione. Dal bisogno di possedere nascono la gelosia, il timore di perdere quello che amiamo e così promulghiamo delle leggi per difendere questo nostro senso di proprietà. È il bisogno di possedere che scatena la gelosia e gli infiniti conflitti che tutti noi conosciamo bene. Ma questo non è amore. L'amore non è sentimentalismo. Sentimentalismo ed emotività impediscono l'amore. Emotività e sensualità appartengono al mondo delle sensazioni.

... Solo l'amore può trasformare la follia, la confusione, l'aggressività. Nessun sistema, nessuna teoria di destra o di sinistra porteràno mai pace e felicità agli uomini. Dove c'è amore, non c'è l'istinto di possedere, non c'è invidia; ci sono pietà, compassione, non teoriche ma reali, nei confronti di vostra moglie, dei vostri bambini, del vostro prossimo, dei vostri servitori... Solo l'amore porta con sé compassione e bellezza, ordine e pace. C'è amore, con la sua benedizione, solo quando "tu" smetti di esistere.

12. Il bisogno di possedere ci impedisce di amare

L'amore per noi è una sensazione. Amare per noi significa gelosia, paura, ansia. Quando dite di amare qualcuno, ammettete che ci sia invidia, un desiderio di possesso, di appartenenza, di dominio, la paura di perdere e così via. Tutto questo lo chiamiamo amore, ma non conosciamo l'amore che non ha nulla a che fare con la paura, l'invidia, il bisogno di possedere. Parliamo di quell'amore in cui la paura non entra, definendolo impersonale, puro, divino, o Dio sa cos'altro; ma il fatto è che siamo gelosi, oppressivi, possessivi. Conosceremo quell'amore solo quando se ne andranno la gelosia, l'invidia, il desiderio di possedere, di dominare. Il bisogno di possedere ci impedisce di amare... Quando pensate alla persona che amate? Pensate a lei quando se n'è andata, quando è lontana, quando vi ha lasciato... Sentite la mancanza della persona che dite di amare solo quando qualcosa vi disturba, quando soffrite; non avete alcum bisogno di pensarci quando la vostra convinzione di possedere quella persona non è minimamente disturbata...

Il pensiero interviene quando qualcosa vi disturba; ed è inevitabile che qualcosa vi disturbi finché chiamerete amore il vostro pensiero. L'amore non è un prodotto della mente; e siccome abbiamo riempito il nostro cuore con i prodotti della mente, noi non abbiamo amore. La mente produce gelosia, invidia, ambizione, desiderio di essere qualcuno, di avere successo. Sono queste le cose che riempiono il vostro

cuore e poi voi credete di amare. Ma come è possibile che amiate, quando in voi c’è tutta questa confusione? Quando c’è fumo, come può essere pura una fiamma?

13. L’amore non è un dovere

Il dovere non c’entra con l’amore. Quando amate vostra moglie, dividete tutto con lei: i vostri beni, i vostri affanni, le vostre ansie, le vostre gioie. Non la opprimete. Non la considerate come qualcosa da usare e da buttare via, una specie di macchina per la riproduzione che dia continuiità al vostro nome. Quando c’è amore, la parola dovere scompare. È l’ uomo che non ha amore nel suo cuore, che parla di diritti e di doveri. In questo paese i diritti e i doveri hanno preso il posto dell’amore. Le regole sono diventate piu importanti del calore che solo l’affetto può dare.

Quando c’è amore, Il problema e semplice; è quando non c’è amore che il problema si complica. Un uomo che ama sua moglie e i suoi figli, non penserà mai in termini di diritti è di doveri. Signori, guardate i vostri cuori e le vostre menti. Lo so che vi mettete a ridere; questo e un trucco di cui si serve la mente superficiale, incapace di riflettere: ridere di una cosa è metterla subito da parte. Voi non condividete le vostre responsabilità e i vostri beni con vostra moglie; lei non ha nemmeno la metà di quello che possedete voi, perché considerate la donna inferiore a voi, la tenete con voi per fare i vostri comodi, la volete a vostra disposizione per soddisfare le vostre esigenze sessuali. Così vi siete inventati parole come diritti e doveri, per usarle contro di lei quando la donna si ribella. Una società che parla continuamente di diritti e doveri è statica, e in disgregazione. Se guardate davvero nei vostri cuori e nelle vostre menti, scoprirete che in voi non c’è amore.

14. Quello che chiamate amore...

Quello che chiamate amore appartiene soltanto alla mente. Guardatevi, signori e signore: vedrete che quello che dico è vero. Se così non fosse, la nostra vita, le unioni matrimoniali, le nostre relazioni sarebbero completamente diverse; vivremmo in una società del tutto nuova. Ci leghiamo a una persona, non per fonderci con lei, ma perché abbiamo sottoscritto un contratto che chiamiamo matrimonio. L'amore non serve per sistemare le cose, per stabilire accomodamenti; non è né personale, né impersonale; è uno stato dell'essere. Quando desideriamo fonderci con qualcosa che ci appare più grande di noi, quando desideriamo unirci ad un'altra persona, lo facciamo per sottrarci all'infelicità, alla confusione. La mente però continua a rimanere divisa in se stessa e a disintegrarsi. L'amore non ha nulla a che fare né con la fusione, né con la diffusione; non è né personale né impersonale; è uno stato dell'essere che la mente non può toccare. La mente può descriverlo, può definirlo, può dargli un nome, ma la parola, la descrizione non sono amore. Solo una mente calma conoscerà l'amore, ma quella calma non è qualcosa che si possa coltivare.

15. Considerazioni sul matrimonio

Ci interessa capire il problema del matrimonio, che implica una relazione sessuale, l'amore, lo stare vicini, la comunione. Senza amore, il matrimonio diventa una pena. Questo e owvio. Senza amore c'è solo una ricerca di soddisfazione. Amare è una delle cose più difficili. L'amore può affiorare, può esistere solo quando il sé non c'è. La relazione, quando non c'è amore, diventa una sofferenza; può dare una momentanea soddisfazione o può essere superficiale, ma diventa comunque un'abitudine, una ripetizione continua. Allora i problemi sessuali assumono grande importanza. Prima di chiederci se il matrimonio sia o non sia necessario, dobbiamo capire l'amore. Amore è castità; non può esserci castità senza amore; un uomo e una donna possono non avere alcun rapporto sessuale, ma non è questa la castità, non è questa la purezza, se non c'è amore. Avere un ideale di castità, pretendere di rimanere casti, non è amore; è semplicemente il desiderio di essere qualcosa che ritenete sia nobile, credendo che questo possa aiutarvi a scoprire la realtà. E questo non è amore. La permissività sessuale non ha nulla a che fare con la castità; è degradante e vi rende infelici, proprio come vi rendono infelici i vostri sforzi per realizzare un ideale. L'amore non ha nulla a che fare con tutto questo; non c'entra col tentativo di diventare qualcosa o di permettervi qualcosa che dia importanza al vostro ego. E quando voi siete importanti, non c'è amore.

16. L’amore non cerca compromessi

L’amore non è un prodotto della mente; l’amore non è l’atto sessuale. L’amore è qualcosa che la mente non può concepire; è qualcosa che non si può descrivere. Senza amore stabilite dei legami tra di voi e senza amore vi sposate. E poi, nel matrimonio, cercate di adeguarvi alle vostre reciproche esigenze. Che lodevole intenzione! Adeguarsi reciprocamente... ma, evidentemente, cercare di sistemare le cose in questo modo implica un processo mentale. È sempre così, quando cerchiamo dei compromessi. L’amore però, non ha nulla a che fare con tutto questo. Sapete, signori, quando amate qualcuno non vi preoccupate di “sistemare le cose”. C’è una fusione completa. Solo quando non c’è amore, avete bisogno di compromessi. E il matrimonio è un compromesso, che diventa un fallimento perché porta con sé l’essenza stessa del conflitto, la lotta tra due persone.

Questo e un problema straordinariamente complesso. Tutti i problemi lo sono, ma questo lo è ancora di più, perché ha a che fare con desideri ed esigenze molto forti. Una mente che si preoccupa di sistemare le cose non sarà mai casta. Una mente che cerca la felicità nel sesso non sarà mai casta. Per qualche istante in quell’atto potrà esserci la scomparsa dell’ego, ma il fatto stesso che la mente sta cercando un momento di felicità, rende la mente impura. Solo dove c’è amore, c’è castità.

17. Chi ama e casto

Il problema del sesso, che non è semplice, non lo si può risolvere sul piano fisico. Cercare di risolverlo a livello biologico è un'assurdità. Affrontarlo mediante la religione, cercare di risolverlo come se fosse una questione puramente fisica, legata a funzioni ghiandolari, arginarlo imponendo dei tabu o condannarlo è sintomo di grande immaturità, è infantile, è stupido. Per affrontare questo problema ci vuole un'intelligenza superiore. Capire noi stessi nelle nostre relazioni con gli altri implica un'intelligenza molto più agile e sottile di quella necessaria a comprendere la natura. Il fatto è che noi cerchiamo di amare facendo a meno dell'intelligenza; vogliamo agire immediatamente, vogliamo soluzioni istantanee e intanto i problemi diventano sempre più urgenti...

L'amore non è pensiero. I pensieri sono solo una manifestazione del cervello. L'amore è qualcosa di molto più profondo.

Solo l'amore permette di scoprire la profondità della vita. Senza amore la vita non ha senso: e tutta qui la tristezza della nostra esistenza. Diventiamo vecchi ma non raggiungiamo mai la maturità, rimaniamo immaturi. I nostri corpi invecchiano, diventano grassi, brutti, e la nostra mente continua ad essere incapace di riflettere. Leggiamo e parliamo del profumo della vita, ma non lo conosciamo. E questo significa che nel nostro cuore manca completamente quel calore che è la ricchezza della vita. Fate quello che vi pare, scegliete la società che preferite, inventatevi tutte le leggi che

volete, ma senza la qualità dell’amore non risolverete mai questo problema.

Chi ama è casto. La castità non è un fatto intellettuale. L’uomo che si affanna ad essere casto nei suoi pensieri, non conosce la castità perché non conosce l’amore. Solo l’essere umano capace di amare e casto, puro, incorruttibile.

18. Uno spreco di energia

La maggior parte di noi passa la vita a fare sforzi, a combattere; lo sforzo, la lotta, la competizione sono uno spreco di energia. In ogni periodo della storia umana e stato detto che, se l'uomo vuole scoprire quel qualcosa che ha chiamato realtà o Dio, deve rimanere celibe. Questo comporta che facciate voto di castità, ma poi, per mantenerlo, siete costretti a lottare tutta la vita per controllare e reprimere le vostre esigenze. Guardate che spreco di energia! Anche l'essere permissivi è uno spreco di energia, ma quando reprimete voi stessi, la cosa diventa molto più pericolosa. Lo sforzo di reprimere, di controllare, di negare il vostro desiderio deforma la mente; questa deformazione vi dà un senso di austerità, che si trasforma in asprezza.

Ascoltate, vi prego. Osservatelo in voi stessi e nelle persone che vi circondano. Guardate da che cosa effettivamente è determinato lo spreco di energia. A provocarlo non è tanto l'atto sessuale, con tutto quello che esso comporta, ma sono la costruzione degli ideali, la proiezione di immagini, la ricerca del piacere e il continuo pensare a tutto questo. Quante persone sprecano la loro energia reprimendosi o facendo voto di castità e non smettendo più di pensarci!

19. L’idealista non conosce l’amore

Coloro che pretendono di arrivare a Dio astenendosi dai rapporti sessuali stanno cercando un risultato; rinunciano al sesso per guadagnare qualcosa, per sostituirlo con un altro scopo. Alla base di tutto questo c’è la paura. Nei loro cuori non c’è amore, non c’è purezza. Ma solo un amore puro può scoprire la realtà. Un cuore che venga costretto da una disciplina e represso, non può conoscere l’amore. Un cuore prigioniero delle sensazioni, limitato da abitudini religiose, fisiche o psicologiche, non conosce l’amore. L’idealista imita e quindi non può conoscere l’amore. Non può essere generoso, non può donarsi completamente senza pensare a se stesso. Solo quando la mente e il cuore non sono più schiacciati dal peso della paura e dall’abitudine alle sensazioni, quando ci sono generosità e compassione, allora c’è amore. E quest’amore e casto.

20. Passione

Autoflagellarsi fa parte della vita religiosa? Mortificare il corpo o la mente e sintomo di comprensione? È necessario torturarsi per raggiungere la realtà? Castità implica negazione? Credete di poter andare tanto lontano praticando la rinuncia? Pensate davvero che si possa ottenere la pace attraverso il conflitto? Non è forse vero che i mezzi sono infinitamente più importanti dei fini? IL fine può darsi che esista in futuro, ma il mezzo è ora. È necessario capire la realtà dei fatti; non possiamo soffocare quello che è con le nostre convinzioni, con i nostri ideali, con i nostri abili ragionamenti. Il dolore non conduce alla felicità. Bisogna capire quel qualcosa che chiamiamo passione; non è qualcosa chevada represso, sublimato o sostituito con qualcos'altro. Qualunque cosa facciate, qualunque espediente inventiate, servirà solo a rafforzare quello che non è stato né amato, né compreso. Per capire la passione ci vuole amore. Amare vuol dire essere in comunione; non potete amare se provate del risentimento, se anteponete le vostre idee, le vostre convinzioni. Come potete amare e capire la passione, se avete fatto voto di combatterla? Un voto e un modo per opporre resistenza; ma quello a cui opponete resistenza alla fine vi conquista. La verità non è una conquista; non potete prenderla d'assalto. Vi sfuggirà tra le mani, se tenterete di afferrarla. La verità sopraggiunge silenziosamente, senza che lo sappiate. Quello che voi conoscete non è la verità, è solo un'idea, un simbolo. L'ombra non è la realtà.

21. IL mezzo e il fine sono la stessa cosa

Non c’è bisogno di nulla per giungere alla liberazione. Per ottenerla non vi serve contrattare, fare sacrifici, reprimere. Non potete comprarla. Se sperate di ottenerla in questo modo, vi ritroverete con qualcosa che si può comprare al mercato e eke non ha alcuna realtà. Non potete comprare la verità; non ci sono mezzi che vi conducano alla verità. Se esistessero mezzi del genere, il fine a cui arrivereste non sarebbe la verità, perché il mezzo e il fine sono la stessa cosa, non sono separati tra loro. Servirsi della castità per arrivare alla liberazione, alla verità, significa negare la verità. La castità non è la moneta per comprarla...

Perché riteniamo che la castità sia tanto importante?... Che cosa significa il sesso per noi? Non è l’atto in se stesso che costituisce un problema, ma è il continuo pensarci: lo immaginiamo, lo desideriamo ansiosamente oppure lo fuggiamo. Il nostro problema è la sensazione: non ci basta mai, ne vogliamo sempre di più. Osservate voi stessi, non preoccupatevi del vostro vicino. Perché pensate tanto al sesso? La castità può esistere solo quando c’è amore; senza amore non c’è castità. Senza amore la castità e solo un altro modo in cui si esprime la lussuria. Il diventare casti comporta il diventare qualcosa di diverso da quello che siamo, ma in realtà non cambia nulla. È un po’ come quando una persona diventa potente, un avvocato diventa famoso, un uomo politico raggiunge il successo: apparentemente sono cambiati, ma in realtà sono

rimasti allo stesso livello. Hanno semplicemente realizzato un sogno. Anche quella che noi chiamiamo castità e un sogno: è semplicemente il frutto di una continua resistenza a un desiderio particolare... La castità smette di essere un problema quando c'è amore. Allora la vita non è più un problema; la vita deve essere pienamente vissuta, nella ricchezza dell'amore. È questa la rivoluzione che farà nascere un mondo nuovo.

22. Il completo abbandono

Forse non avete mai sperimentato quello stato della mente nel quale non è. rimasto più nulla: se n'è andato tutto. Ma non è possibile che tutto se ne vada se in voi non c'è una profonda passione. A livello intellettuale o emotivo non potete permettere che tutto se ne vada. Ci vuole una tremenda passione per abbandonare tutto. Non fatevi spaventare dalle parole: un essere umano che non conosca l'intensità della passione non potrà mai capire o toccare la qualità della bellezza. La mente che si tiene qualcosa di riserva, la mente che pensa al proprio tornaconto, la mente che si aggrappa a una posizione sociale, al potere, al prestigio, la mente che difende quell'orrore che e la rispettabilità, non conoscerà mai il completo abbandono.

23. La pura fiamma della passione

In quasi tutti noi c’è pochissima passione. Sembra che in noi ci sia una certa intensità quando ci lasciamo prendere dalla lussuria, quando desideriamo fortemente qualcosa o quando vogliamo fuggire da quello che non ci piace. Ma se non ci svegliamo, se non ci apriamo la via attraverso il fuoco di una passione che non ha causa, non potremo capire quello che chiamiamo dolore. Per capire è necessario avere passione, avere l’intensità di un’attenzione completa. La fiamma della passione per qualcosa che genera contraddizione e conflitto non potrà mai essere pura. Solo nel porre veramente fine al dolore, solo nel dissolvere completamente il dolore esiste una passione che è pura fiamma.

24. La bellezza che è al di là della sensazione

Senza passione come può esserci bellezza? Non intendo la bellezza dei quadri, dei palazzi, delle donne sapientemente truccate e tutto il resto. Queste cose hanno una loro bellezza. Le cose fatte dall'uomo, una cattedrale, un tempio, un quadro, una poesia, una statua, possono essere più o meno belle. Ma c'è una bellezza che è al di là della sensazione e del pensiero e che non può essere scoperta, capita o conosciuta se non c'è passione. Non fraintendete questa parola. Non è una brutta parola; la passione non è qualcosa che potete comprare al mercato, non è qualcosa di romantico. Non ha niente a che fare con l'emozione, col sentimento. Non è una cosa rispettabile: una fiamma che distrugge tutto quello che è falso. E noi abbiamo sempre troppa paura per consentire a questa fiamma di divorare le cose che ci sono care, le cose che riteniamo importanti.

25. Una passione che investe qualsiasi cosa

Per noi la passione ha a che fare soltanto col sesso; oppure soffriamo “appassionatamente” e cerchiamo di porre fine al nostro dolore. Io però sto usando la parola passione per indicare uno stato della mente, uno stato dell’essere, uno stato della vostra più profonda interiorità, ammesso che esista una cosa del genere. È un’estrema sensibilità a tutto, alla sporcizia, allo squallore, alla povertà, alle enormi ricchezze, alla corruzione, alla bellezza di un albero o di un uccello, allo scorrere delle acque, al riflesso del cielo in uno stagno, nella luce della sera.

È necessario sentire tutto questo con straordinaria intensità, perché senza passione la vita diventa vuota, superficiale, insignificante. Se non vedete la bellezza di un albero e non siete capaci di amarlo, se non gli date tutto il vostro affetto, non state vivendo.

26. Vi assicuro, l’amore e passione

Non potete essere sensibili se in voi nonce passione. Non fatevi spaventare da questa parola. Quasi tutti i libri religiosi, i guru, gli swami, i capi spirituali dicono: “Non siatepassionali”. Ma se in voi non c’è passione, come potete essere sensibili alle cose belle e alle cose brutte, al tremolio delle foglie, a un tramonto, a un sorriso o a un pianto? Come potete essere sensibili senza quella passione che è completo abbandono? Signori, vi prego, ascoltatemi, e non chiedetemi come si fa ad avere passione. Ne avete, lo so, quando si tratta di cercare un buon lavoro, quando detestate un poveraccio o quando siete gelosi di una persona. Ma io sto parlando di una passione completamente diversa, una passione capace di amare. Nell’amore non c’è un io che ama; in quello stato che è amore non c’è nessuno che condanna, non c’è nessuno che afferma che avere rapporti sessuali è giusto o sbagliato, o che pretende di stabilire che cosa è buono e che cosa è cattivo. L’amore non ha nulla a che fare con queste contraddizioni. La contraddizione non esiste nell’amore. Ma come si può amare se non c’è passione? Come si può essere sensibili senza avere passione? Essere sensibili vuol dire rendersi conto di chi sta seduto accanto a voi, vuol dire rendersi conto dello squallore di una brutta città, della sua sporcizia, della sua povertà; ma vuol dire anche vedere la bellezza di un fiume, del mare, del cielo. Se in voi non c’è passione, come potete essere sensibili a tutto questo? Come potete accorgervi di un sorriso o di una lacrima? Vi assicuro, l’amore è passione.

27. Una mente appassionata

È evidente che debba esserci passione. il problema non è come suscitare questa passione. Non fraintendetemi: parlo di passione nel senso più ampio che si possa dare a questo termine. Non mi riferisco certo soltanto a quella passione legata al sesso, che è ben poca cosa, ma che basta alla maggior parte di noi, perché l'ufficio, la fabbrica, la preoccupazione del lavoro, il costante ripetersi delle abitudini, l'impegno ad apprendere una tecnica hanno ormai distrutto qualsiasi altra passione e non rimane più nulla. È scomparso il ritmo della creatività con la sua intensità e il suo distacco. Proprio per questo il sesso diventa tanto importante per noi e ci perdiamo in passioni insignificanti, che in una mente ristretta, che ha la pretesa di essere virtùosa, assumono l'aspetto di enormi problemi oppure si trasformano subito in abitudini e muoiono.

Per me la parola passione indica qualcosa che comprende tutto. Un uomo che possieda l'intensità di questa passione non si accontenta di avere un lavoro, non si accontenta di fare il primo ministro, il cuoco o quello che volete. Una mente appassionata indaga, osserva, chiede, esige; non le basta trovare qualcosa che plachi la sua insoddisfazione e le consenta di mettersi a dormire. Una mente appassionata si muove a tentoni, con cautela, cerca, scopre, non si lascia irretire dalla tradizione. Non è una mente che prende decisioni, non è una mente che ha raggiunto uno scopo: è una mente giovane, che in ogni istante giunge alla meta.

28. La mente ristretta

Come si crea una mente giovane, che in ogni istante giunge alla meta? È qualcosa che deve accadere! Una mente ristretta non può fare nulla per diventarlo. Anche se cerca di essere appassionata, ridurrà tutto alla sua meschinità. È qualcosa che deve accadere e accade soltanto quando la mente si rende conto della sua piccolezza e non fa nulla per modificarla. E'chiaro? Probabilmente no. Come ho detto prima, una mente ristretta, qualunque cosa faccia, rimarrà sempre chiusa nei suoi limiti insignificanti. Questo e del tutto ovvio. Una mente piccola, anche se va sulla luna, anche se impara una tecnica ed e capace di discutere e di difendersi, rimarrà sempre una piccola mente. Così quando dice: "Devo avere la passione che mi consenta di fare qualcosa che valga la pena", questa passione sarà altrettanto piccola e insignificante, vi pare? Una mente ristretta si limiterà ad arrabbiarsi per qualche sciocca ingiustizia, oppure si convincerà che il mondo sta cambiando per effetto di una ridicola riforma, che qualche sciocco ha realizzato in un villaggio sperduto chissà dove. Ma se una mente ristretta si rende conto di tutto questo, allora la percezione stessa della sua piccolezza cambia completamente il suo modo di agire.

29. La passione perduta

La parola non è la cosa. La parola passione non è passione. Quando ve ne rendete conto, quando inaspettatamente lo capite senza volerlo, quando ascoltate quel qualcosa che chiamate desiderio e date attenzione all'infinità di desideri che avete, insignificanti o profondi che siano, vi accorgete di quali danni tremendi provocate sopprimendo il desiderio, deformandolo, tentando di soddisfarlo o pretendendo di modificarlo sulla base delle vostre opinioni.

La maggior parte della gente non ha passione, l'ha perduta. Forse l'avevano quand'erano giovani: desideravano diventare ricchi, diventare famosi, essere dei borghesi rispettabili. Ora è rimasta solo un'eco lontana di tutto questo. La società ha cancellato quella passione. Ma la società siete voi e ora bisogna adeguarsi, bisogna conformarsi a quello che siete: siete diventati. rispettabili, ma siete dei morti. Non avete nemmeno uno sprazzo di passione, l'avete perduta. Essere come voi significa essere senza passione.

30. Una passione che non ha causa

Una passione senza causa possiede un’intensità libera da qualsiasi attaccamento. Se la passione ha una causa, allora c’è attaccamento e l’attaccamento e il principio del dolore. Quasi tutti noi abbiamo degli attaccamenti; ci aggrappiamo a una persona, a un paese, a una fede, a un’idea e quando l’oggetto a cui e rivolto il nostro attaccamento ci viene portato via o perde la sua importanza, scopriamo di essere deboli e vuoti. Allora cerchiamo di riempire questo vuoto attaccandoci a qualcos’altro, che diventa a sua volta oggetto della nostra passione.

Guardate il vostro cuore e la vostra mente. Io sono semplicemente uno specchio nel quale potete vedere voi stessi. Se non volete guardare, va bene lo stesso; ma se guardate, fatelo con chiarezza, senza pietà, con estrema attenzione e lasciate perdere la speranza di eliminare la vostra infelicità, le vostre angosce, i vostri sensi di colpa. Guardate per capire quella straordinaria passione che ha inevitabilmente a che fare col dolore.

Una passione che abbia una causa diventa lussuria. La passione per qualcosa, per una persona, per un’idea, per il successo, porta con sé contraddizione, conflitto, sforzo. Lottate per raggiungere o per mantenere uno stato particolare, o per ritrovare uno stato che ormai se n’é andato. Io invece sto parlando di una passione che non ha nulla a che fare con contraddizioni e conflitti. Questa passione non ha causa e quindi non può essere nemmeno un effetto.

Maggio

Intelligenza Sentimenti
Parole Condizionamento

1.

Una mente innocente

La verità, il vero Dio – il vero Dio, non il Dio inventato dal'uomo – non vuole una mente distrutta, ottusa, superficiale, ristretta, limitata. Per cogliere il valore della verità serve una mente sana, una mente ricca, ricca non di conoscenza ma di innocenza. Ci vuole una mente che l'esperienza non sia riuscita ad intaccare, una mente che sia libera dal tempo. Gli dei che vi siete inventati per sentirvi protetti accettano che vi torturiate, accettano una mente che si degrada. Ma la verità non vuole una mente del genere; vuole un essere umano totale, completo, che abbia un cuore stracolmo, terso, pulito, capace di sentire intensamente, capace di vedere la bellezza di un albero, il sorriso di un bambino, l'agonia di una donna che non ha mai potuto nutrirsi a sufficienza.

Dovete avere quella sensibilità straordinaria che vi apre a tutte le cose, agli animali, al gatto che si arrampica su un nuro, allo squallore, alla sporcizia, alla disperazione degli esseri umani che vivono in povertà. La sensibilità che vi serve non è un'emozione che va e viene, ma e un profondo sentire non rivolto a qualcosa in particolare, ma a tutto quello che esiste. È una sensibilità che passa attraverso i vostri nervi, i vostri occhi, il vostro corpo, le vostre orecchie, la vostra voce. Dovete essere pienamente, completamente sensibili in ogni momento. Se non lo siete, non potrà esserci intelligenza. L'intelligenza affiora con la sensibilità e la capacità di osservare.

2. Il ruolo dell'emozione nella nostra vita

Come nascono le emozioni? È molto semplice. Nascono per effetto degli stimoli nervosi che riceviamo. Mi pungi con uno spillo e io faccio un salto; mi fai un complimento e ne sono lusingato; mi insulti e la cosa non mi piace affatto. Le emozioni provengono dall'attività dei sensi. La maggior parte di noi funziona con l'emozione che il piacere suscita. Questo è evidente, signori. A voi piace essere considerati colti, perché così appartenete ad un gruppo, ad una comunità, ad un'antica tradizione; a voi piace tenervi quella montagna di antiche tradizioni, con la Gita e le Upanishad. Ai mussulmani piace la loro tradizione, e così via. Riceviamo degli stimoli dall'ambiente in cui viviamo e questi danno luogo alle nostre emozioni.

Ora, che ruolo rivestono le emozioni nella nostra vita? Una emozione è vita? Capite? Il piacere è amore? Il desiderio è amore? Se l'emozione fosse amore, l'amore sarebbe qualcosa che cambia in continuazione. Vi pare? Non lo sapete?

Dobbiamo renderci conto che le emozioni, i sentimenti, l'entusiasmo, la sensazione di essere buoni e cose del genere non hanno nulla a che fare col vero affetto, con la compassione. Ogni sentimento, ogni emozione hanno a che fare col pensiero e quindi col piacere e il dolore. L'amore non c'entra con la sofferenza, col dolore, perché non proviene dal piacere o dal desiderio.

3. Il fiorire dell’intelligenza

Se posso dare un consiglio, la prima cosa da fare assolutamente è scoprire perché pensate e sentite in un determinato modo. Non cercate di cambiarlo, non preoccupatevi di analizzare i vostri pensieri e le vostre emozioni; ma siate consapevoli del perché pensate seguendo il solco particolare e di quali sono i motivi che vi spingono ad agire. Ammesso che possiate scoprire questi motivi mediante l’analisi, ammesso che l’analisi vi porti da qualche parte, quello che scoprirete non sarà la realtà. Vi accostate alla realtà quando siete profondamente consapevoli in ogni momento di come funzionano in voi pensieri ed emozioni. Allora vedrete la loro straordinaria sottigliezza, la loro grande delicatezza.

Finché dovrete sottostare a degli obblighi, non riuscirete a scoprire il leggero e rapido movimento del pensiero e dell’emozione. Sono sicuro che vi è stato insegnato molto bene quello che “dovete” o “non dovete” fare; così avete distrutto la delicatezza del pensiero e del sentimento. Siete stati limitati e storpiati dai vostri insegnanti, dai vari metodi e sistemi che avete accettato. Abbandonate tutti questi “obblighi”. Questo non significa che vi mettiate a fare quello che vi pare e piace, ma comincerete a rendervi conto di una mente che ha l’abitudine di dire: “Devo”, oppure “Non devo”. Allora, come un fiore che sboccia al mattino, l’intelligenza si risveglierà ed entrerà in funzione creando comprensione.

4. L’intelletto si oppone all’intelligenza

Lo sviluppo dell’intelletto non porta all’intelligenza. L’intelligenza affiora quando nell’azione c’è perfetta armonia tra intelletto ed emozione. C’è un’enorme differenza tra l’intelletto e l’intelligenza. L’intelletto è semplicemente pensiero che funziona indipendentemente dall’emozione. Quando l’intelletto viene impiegato in una direzione particolare, senza tener conto dell’emozione, può espandersi e rafforzarsi molto, ma non ci sarà intelligenza, perché intelligenza significa la capacità sia di sentire sia di ragionare; entrambe queste capacità sono intensamente e armoniosamente presenti nell’intelligenza.

Voi affermate che le emozioni non devono entrare nelle vostre attività affaristiche, altrimenti non potreste fare buoni affari, dovreste essere onesti. Così dividete la vostra mente in compartimenti stagni: in un compartimento ci mettete la religione, in un altro le vostre emozioni e in un terzo le esigenze connesse ai vostri affari, che non hanno nulla a che fare con la vostra vita intellettuale ed emotiva. La parte della vostra mente che si dedica agli affari considera la vita come un mezzo per far denaro, necessario alla vostra esistenza. Ma così la vostra esistenza diventa caotica per il persistere di questa divisione. Se impiegaste veramente l’intelligenza nei vostri affari, cioè se le vostre emozioni e i vostri pensieri agissero in armonia, i vostri affari potrebbero non avere successo. Sarebbe molto probabile. E probabilmente voi ne accettereste il

fallimento, se davvero vi rendeste conto dell’assurdità, della crudeltà, dello sfruttamento che questo modo di vivere porta con sé.

Fin che non vi accosterete alla totalità della vita con intelligenza, invece di farlo solo con l’intelletto, niente al mondo salverà l’essere umano dal dover faticare senza sosta per guadagnarsi il pane.

5. Sentimento ed emozione generano crudeltà

Ci si può rendere conto che emozione e sentimento non hanno nulla a che fare con l'amore, sono solo reazioni a qualcosa che ci piace o che non ci piace. Se tu mi piaci, adoro starti vicino. Questo posto mi piace – oh, è così bello! – e questo vuol dire che un altro posto mi piace molto meno. Così senntimento ed emozione risvegliano la crudeltà. Ve ne siete mai accorti? È un elemento emozionale, sentimentale che vi porta ad identificarvi con quello straccio chiamato bandiera nazionale e per questa emozione siete disposti ad andare ad ammazzare; questo poi lo chiamate amor di patria, amore per i vostri connazionali?... Dove ci sono sentimenti ed emozioni, non c'è anore: c'è la crudeltà di scegliere quello che mi piace e di rifiutare quello che non mi piace. Anche quando c'è gelosia non c'è amore, e ovvio. Ti invidio perché sei migliore di me, hai una posizione migliore, un lavoro migliore, una casa più accogliente. Sei più bello, più intelligente, più sveglio di me e ti invidio. Certo non te lo vengo a dire, però mi metto a competere con te. In questa competizione si esprimono la mia gelosia e la mia invidia. Quando mi rendo conto che invidia e gelosia non sono amore, le spazzo via; non mi metto a discutere su come fare per toglierle di mezzo, mentre continuo a tenermele; le spazzo via veramente, come fa la pioggia quando porta via la polvere che per giorni e giorni si e depositata sulle foglie.

6. Dobbiamo morire a tutte le nostre emozioni

Che cosa intendiamo per emozione? È una sensazione, una reazione dei sensi? Odio, devozione, affetto, simpatia, sono tutte emozioni. Alcune, come l'affetto e la simpatia, le chiamiamo positive; altre invece, come l'odio, le consideriamo negative e vorremmo liberarcene. L'amore è il contrario dell'odio? L'amore è un'emozione, è una sensazione, è un sentimento che si protrae servendosi della memoria?

Allora, che cosa intendiamo per amore? Certamente l'amore non è un ricordo. Ma per noi è estremamente difficile capirlo, perché in effetti per la maggior parte di noi l'amore è un ricordo. Quando dite di amare vostra moglie o vostro marito, che cosa intendete? Amate qualcosa che vi da piacere? Amate quello con cui vi siete identificati e che considerate vi appartenga? Vi prego, questi sono fatti; non mi sto inventando niente, non inorridite!

...Quello che amiamo, o che pensiamo di amare, è un simbolo, è l'immagine di mia moglie o di mio marito. Quello che amiamo non è qualcosa di vivo. Io non conosco affatto mia moglie o mio marito; e non potrò mai veramente conoscere una persona, finché mi limiterò a riconoscerla. Il riconoscere si basa sulla memoria, si basa sul ricordo del piacere e del dolore, sul ricordo delle esperienze vissute, che mi hanno fatto soffrire; si basa sul ricordo delle cose che possiedo, alle quali sono attaccato. Ma come posso amare, quando c'è paura, dolore, solitudine e l'ombra della disperazione?

Come può amare un uomo roso dall’ambizione? E ambiziosi lo siamo tutti, anche se la nostra ambizione e mascherata dalla rispettabilità.

Allora, se vogliamo davvero scoprire che cos’è l’amore, dobbiamo morire al passato, a tutte le nostre emozioni, buone o cattive che siano; dobbiamo abbandonarle senza il minimo sforzo, proprio come faremmo con qualcosa di velenoso, quando avessimo capito di che cosa si tratta.

7. La capacità di sentire intensamente

Nel mondo moderno, in mezzo a tanti problemi, si perde la capacità di sentire intensamente. Quando parlo di sentire, non mi riferisco a sentimenti, a emozioni o ad uno stato di eccitazione, ma ad una qualità di percezione che semplicemente ascolta il canto di un uccello o guarda il muoversi di una foglia, illuminata dal sole. Con tutti i problemi che abbiamo, è molto difficile per noi sentire intensamente, andare in profondità. Trasformiamo in un problema tutto quello che tocchiamo. E sembra che i problemi degli esseri umani non debbano mai finire. Ci manca la capacità di risolverli, perché a mano a mano che aumentano i problemi, diminuisce la sensibilità con cui dovremmo affrontarli.

Quando parlo di sensibilità, intendo il percepire le curve di un ramo, il vedere lo squallore e la sporcizia di una strada, l'accorgersi del dolore di un'altra persona, l'estasiarsi di fronte a un tramonto. Tutto questo non ha nulla a che fare col sentimento, con l'emozione. Emozioni e sentimenti sfociano nel sentimentalismo, che diventa crudeltà. E la società se ne serve. Chi vive nella sensazione, nel sentimento, finisce per diventare schiavo della società. È necessario che il sentire sia straordinariamente intenso; bisogna sentire la bellezza, bisogna sentire la sonorità di una parola, il silenzio tra due parole, la chiarezza di un suono. Ci deve essere grande intensità nel sentire, perché questa dona alla mente una straordinaria sensibilità.

8. Un’osservazione priva di pensiero

Non c’è sensazione senza pensiero; e al pensiero segue il piacere. Il piacere, la parola, il pensiero, la sensazione non sono separati; sono sempre insieme. Un’osservazione nella quale non entrino il pensiero, la sensazione, la parola, è energia. Le parole, le associazioni del pensiero, il piacere e il tempo consumano e dissipano energia. Così manca l’energia che serve per guardare.

9 Quando capirete il sentimento...

Che cos'è il sentimento? IL sentimento e come il pensiero. Il sentimento è una sensazione. Vedo un fiore e in me si produce una reazione: quel fiore mi piace o non mi piace. Quello che mi piace o che non mi piace e stabilito dal mio pensiero che a sua volta è una reazione proveniente da quello sfondo che è la memoria. Così dico: "Quel fiore mi piace" oppure "Quel fiore non mi piace", "Questo sentimento mi piace, mentre quello non mi piace"...

Ora, che relazione c'è tra l'amore e il sentimento? il sentimento è sensazione, alla sua base c'è la sensazione di piacere o di dolore, la sensazione di Buono o di cattivo, di bello o di brutto. Che relazione ha questo sentimento con l'amore? Avete osservato la strada dove abitate, avete osservato come vivete in casa vostra, come state seduti, come parlate? Vi siete accorti che tutti i santi che venerate considerano la passione strettamente legata al sesso e quindi la negano? E così negano anche la bellezza. Le negano nel senso che le escludono, non vogliono nemmeno prenderle in considerazione. Ma mettendo da parte la sensazione, voi togliete di mezzo anche l'amore. Voi dite "La sensazione mi imprigiona. il sesso e il desiderio mi renderànno schiavo, quindi devo vivere come se non esistessero". Così avete trasformato il sesso in un problema immenso...

Solo quando capirete il sentimento nella sua completezza, quando lo penetrerete a fondo, saprete che cos'è l'amore. Quando vedrete la bellezza di un

albero, quando vedrete la bellezza di un sorriso, quando vedrete il sole tramontare dietro le case della vostra città, quando sul serio vedrete tutto questo, allora saprete che cos’è l’amore.

10. Se non date alcun nome a quel sentimento

Il sentimento, quando lo osservate, si dissolve. Se però rimane un osservatore, uno spettatore, un censore, un pensatore separato da quel sentimento, allora persiste la contraddizione. Per questo è tanto importante capire il modo in cui guardiamo un sentimento.

Prendete, per esempio, un sentimento molto comune: la gelosia. Sappiamo tutti che cosa vuol dire essere gelosi. Ora, in che modo guardate la vostra gelosia? La guardate come un osservatore che se ne sente separato. Cercate di cambiarla, di modificarla, cercate di spiegare come mai siete gelosi, volete giustificarvi e così via. Così esiste un essere, un censore, separato dalla gelosia, che la sta osservando. La gelosia potrà anche sparire in quel momento, ma certamente ritornerà. E ritornerà perché non vi siete resi conto che la gelosia fa parte di voi.

... Sto dicendo che nel momento in cui denominate, definite quel sentimento, lo fate diventare un elemento del solito, vecchio schema; ed è di questo vecchio schema che fa parte l'osservatore, quell'entità separata costituita da parole, idee, opinioni su quello che è giusto o sbagliato... Ma se non date alcun nome a quel sentimento – e questo richiede una tremenda consapevolezza, un'immensa capacità di comprensione – scoprirete che non interviene nemmeno l'osservatore, il pensatore; non c'è un centro dal quale giudicate è così vi accorgete che voi non siete diversi da quel

sentimento. “Voi” non ci siete, non c’è nessuno che percepisce quel sentimento.

11. Le emozioni non portano da nessuna parte

Che vi lasciate guidare dalle vostre emozioni o dal vostro intelletto, andrete incontro alla disperazione, perché tanto le emozioni quanto l'intelletto non vi portano da nessuna parte. Quello di cui dovrete rendervi conto è che l'amore non è piacere, l'amore non è desiderio.

Sapete che cos'è il piacere, signori? Guardando un oggetto qualsiasi, provate un sentimento e cominciate a pensarci sopra. Vi fa piacere indugiare a pensare a quel sentimento; così memorizzate quel piacere e volete che si ripeta. Un uomo ambizioso trae piacere dalla sua ambizione, smisurata o limitata che sia. Un uomo che ambisce al potere o ad una posizione di prestigio, in nome della patria, in nome di un'idea, si compiace di quello che fa. In lui non c'è amore. Egli crea confusione nel mondo, perché porta la guerra dentro di sé è fuori di sé.

Dobbiamo renderci conto che le emozioni, i sentimenti, l'entusiasmo, la sensazione di essere buoni non hanno nulla a che fare col vero affetto e la compassione. Tutti i sentimenti e le emozioni sono legati al pensiero e conducono al piacere e al dolore. L'amore non porta con sé il dolore, la sofferenza, perché non è il frutto del piacere o del desiderio.

12. La memoria impedisce di amare

È possibile amare senza che intervenga Il pensiero? Che cos'èiIl pensiero? È la risposta della memoria al dolore e al piacere. Non esiste pensiero che non provenga da quel residuo che un'esperienza incompleta lascia dietro di se. L'amore non è emozione, ne sentimento. L'amore non può essere trascinato nel campo del pensiero, dove invece si possono portare sentimenti ed emozioni. L'amore e una fiamma senza fumo, e eterna freschezza, è creativo, gioioso. L'amore è un pericolo per la società e per le relazioni su cui essa si basa. Così il pensiero si intromette per modificarlo, guidarlo, legalizzarlo e renderlo inoffensivo; allora lo si può sopportare. Sapete che quando amate qualcuno, amate tutta l'umanità? Sapete quant'è pericoloso amare gli esseri umani? Perché allora non ci sono più confini, non ci sono più nazioni a cui appartenere, non ci sono più la smania del potere e l'esigenza di godere di una posizione di prestigio. Allora le cose assumono il loro vero valore. Un uomo capace di amare rappresenta un pericolo per la società.

Perché ci sia amore, deve smettere di entrare in funzione il processo della memoria. La memoria si forma solo quando un'esperienza non è completamente vissuta, non è pienamente capita. La memoria è il residuo dell'esperienza, è quel che rimane di una sfida che non è stata completamente capita. La vita e un continuo susseguirsi di sfide e di reazioni. La vita è sempre nuova, ma la nostra risposta è sempre vecchia. Questa risposta, che costituisce il nostro condizionamento e che proviene dal passato, deve

essere compresa e non sottoposta a certe regole o condannata. La vita richiede di essere vissuta ogni giorno in modo nuovo, pieno, completo. Ma vivere con questa pienezza è possibile solo quando c’è amore, quando il cuore e colmo, non di parole o di cose inventate dalla mente. Quando c’è amore, la memoria tace; allora è come rinascere in ogni istante.

13. Non date alcun nome a un sentimento

Che cosa succede quando non attribuite un nome a un'emozione, a una sensazione? È allora che potete guardarle più direttamente ed avere con loro una relazione completamente diversa. Proprio come quando guardate un fiore senza dargli alcun nome. Siete costretti a guardarlo come se fosse la prima volta. Se non date alcun nome ad un gruppo di persone, siete obbligati a guardarle una per una, non potete trattarle come una massa. Allora dovete essere molto più attenti, molto più vigili, molto più comprensivi; provate un senso ben piu profondo di pietà e di amore, mentre se le trattate come una massa, è finita.

Se non date alcun nome al sentimento, dovete guardarlo nell'attimo stesso in cui sorge. Ma se gli apponete un'etichetta, quel sentimento e diverso dall'etichetta che gli avete dato? O è proprio quell'etichetta che risveglia il sentimento?...

Non dare un nome a un sentimento significa che Il pensiero smette di funzionare semplicemente al livello delle parole; ma se non penso in termini di parole, di immagini, di simboli – come fa la maggior parte di noi – allora che cosa succede? La mente non assume più l'aspetto dell'osservatore. Quando la mente smette di pensare in termini di parole, di simboli, di immagini, non c'è più un pensatore separato dal pensiero, dalla parola. Allora la mente e calma, vi pare? È calma, senza che qualcosa l'abbia forzata ad esserlo. E una mente davvero calma può essere in contatto con un

sentimento nell’attimo stesso in cui sorge. Dando un nome ai sentimenti, non facciamo altro che rafforzarli e conferire loro una continuità; li memorizziamo in un centro, nel quale continuiamo a creare etichette per definirli meglio o per trasmetterli ad altri.

14. Siete capaci di stare con un sentimento... ?

Quando in voi sorge un sentimento, lo circondate immediatamente con un'accozzaglia di parole; non ve lo tenete semplicemente così com'è. Le parole lo deformano; il pensiero lo avvolge, lo oscura e lo soffoca con una montagna di paure e di pretese. Non siete capaci di stare lì, tenendovi un sentimento o qualsiasi altra cosa così com'è; non siete capaci di stare con l'odio o con quella strana sensazione che è la bellezza. Quando vi accorgete che sta sorgendo in voi un sentimento d'odio, lo definite immediatamente come qualcosa di male; vi imponete, vi sforzate di soffocarlo e il pensiero entra in tremenda agitazione...

Guardate se siete capaci di rimanere col sentimento dell'odio, dell'invidia, della gelosia, col veleno dell'ambizione; perchè, dopotutto, e con tutto questo che avete a che fare nella vostra vita quotidiana, nonostante vogliate vivere con amore, o piuttosto con la parola amore. Siccome quel sentimento è li dentro di voi – vorreste picchiare qualcuno o colpirlo con una parola offensiva – guardate se riuscite a rimanere lì, con quel sentimento. Avete mai provato a farlo? Provate a stare lì e guardate che cosa succede. Scoprirete che è spaventosamente difficile. La vostra mente non è capace di lasciarlo in pace; comincerà a tirare in ballo ricordi, associazioni, obblighi e doveri. Non smetterà più di chiacchierare.

Prendete in mano una conchiglia: potete guardarla e meravigliarvi della sua delicata bellezza senza dire

nulla? Senza dire: “Com’è bella! Quale organismo l’avrà costruita?”. Potete guardarla con una mente che non fa e non dice nulla? Potete vivere con quel qualcosa che sta dietro le parole e non con quel sentimento che è costruito dalle parole? Se riuscite a farlo, scoprirete qualcosa di straordinario, un movimento che non ha nulla a che fare col tempo, un’eterna primavera, che non conosce l’estate.

15. Capire le parole

Non so se avete mai riflettuto su quel processo che consiste nell'usare le parole per attribuire dei nomi. È estremamente interessante farlo, perché si tratta di un'indagine davvero stimolante e sorprendente. Quando diamo un nome a quello che vediamo o sentiamo, a qualcosa con cui siamo entrati in contatto, la parola diventa straordinariamente importante. La parola e tempo. Il tempo e spazio e la parola si colloca al centro dello spazio e del tempo. Il pensiero è una continua formulazione di parole; quando pensate non potete fare a meno delle parole. Ma è possibile che la mente sia libera dalle parole? Ora non chiedete: "Ma come si fa?". Non avrebbe alcun senso. Ponete la questione a voi stessi e rendetevi conto di come siete schiavi di parole come India, Gita, comunismo, cristiano, russo, americano, inglese, casta inferiore, casta superiore. Che enorme significato abbiamo dato a parole come Dio, amore, meditazione! Come ne siamo schiavi!

16. La memo’ria oscura la percezione

Mentre indaghiamo, state pensando oppure state veramente toccando con mano quello che stiamo dicendo? Voi non sapete che cos’è una mente religiosa. Da come ne parlate è chiaro che non lo sapete; forse ne avete una vaga impressione, come quando vi capita di vedere un pezzetto di cielo azzurro in uno squarcio tra le nubi. Ma nell’attimo stesso in cui lo vedete, volete subito ricordarvene, volete vederne di più, così ne perdete il contatto. Quanto più avete bisogno di parole per ricordarvi di un’esperienza, tanto più vi allontanerete dalla realtà.

17. Le parole creano i limiti

È possibile pensare senza fare uso di parole? Quando la mente non è invasa dalle parole, allora il pensiero non è più il pensiero che conosciamo, ma e un movimento senza limiti, senza i confini posti dalle parole e dai simboli. La parola è limitazione.

La parola crea il limite, il confine. Quando la mente smette di funzionare basandosi sulle parole, non ha più barriere, non ha più confini, non ha iùi impedimenti...

Prendete, per esempio, la parola amore: guardate che cosa risveglia in voi, osservate voi stessi. Appena pronuncio questa parola, cominciate a sorridere, cambiate il modo in cui state seduti, avvertite una sensazione. La parola amore risveglia in voi idee di ogni genere, e associata a un'infinità di divisioni: c'è l'amore carnale, l'amore spirituale, l'amore profano, l'amore infinito e via di seguito. Scoprite che cos'è l'amore! Se volete davvero scoprirlo, dovete avere una mente libera da qualunque definizione dell'amore e da qualsiasi significato che date a questa parola.

18. Al di là delle parole

Penso che, per comprenderci reciprocamente, sia necessario non essere prigionieri delle parole. Per esempio, una parola come Dio, che ha per voi un particolare significato, per me può averne uno completamente diverso, o addirittura può non significare nulla. Quindi diventa praticamente impossibile comunicare tra noi, se non abbiamo intenzione di capire che significato diamo alle parole che usiamo.

La parola ahead comunemente significa libertà da qualcosa, significa essere liberi dall'avidità, dall'invidia, dal nazionalismo, dalla rabbia, dalla paura e via di seguito. Ma il termine ahead potrebbe avere un significato del tutto diverso, potrebbe significare "essere liberi" e basta. Credo sia molto importante capire questo significato.

...In fondo, la mente è costruita sulle parole. Come fa allora, per esempio, a non aver nulla a che fare con la parola invidia? Fate questo esperimento: prendete parole come Dio, verità, odio, invidia e guardate che effetto profondo hanno su la mente. Come fa la mente a liberarsi da queste parole, sia sul piano neurologico che su quello psicologico? La mente che non è libera dalla parola invidia, non sarà mai capace di affrontare quel fatto che è l'invidia. Quando la mente guarda in maniera diretta il fatto che chiama invidia, quelfatto si dimostra molto più rapido nel modificarsi di qualsiasi tentativo che la mente faccia per operare su di esso. La mente che pensa di liberarsi dall'invidia ponendosi

come ideale la “non invidia”, è distratta da questo ideale e non è in grado di affrontare il fatto. La parola stessa invidia costituisce una distrazione dal fatto che essa descrive. Uso la parola per riconoscere un sentimento; ma nel momento in cui lo riconosco, gli conferisco una continuità.

19. Una percezione non cercata

Chiediamoci subito se la mente possa giungere a quella percezione che possiede una qualità davvero straordinaria in se stessa, senza cercarla partendo dall'esterno, dalla periferia, dalla superficie, ma permettendole semplicemente di affiorare. È questo l'unico modo di trovarla: non fare nulla per cercarla. Arrivarci senza saperlo non implica alcuno sforzo, alcuna ricerca, alcuna esperienza; allora c'è la completa negazione di tutte quelle pratiche seguite normalmente per giungere a quel centro, a quel fiorire. La mente che non cerca è straordinariamente acuta, sveglia e non dipende da alcuna esperienza per tenersi sveglia.

Quando ci poniamo questa domanda, naturalmente usiamo delle parole; è necessariamente così per la maggior parte delle persone. Ma dobbiamo renderci conto che la parola non è la cosa. La parola albero non è effettivamente l'albero, non quel fatto che è l'albero. Non si può venire in contatto con un fatto attraverso la parola; bisogna veramente toccarlo. Allora la parola perde il suo potere ipnotico. Per esempio, la parola Dio ha acquisito tanta potenza da ipnotizzare gli esseri umani, inducendoli ad accettarla o a negarla e mettendoli in agitazione come poveri scoiattoli che corrono sue giù, rinchiusi in una gabbia! Per questo parole e simboli devono essere abbandonati.

20. La percezione immediata della verità

L'uso delle parole si e abilmente e costantemente affermato attraverso i secoli, nelle relazioni tra gli individui e la società; così la parola è diventata un modo di essere sia della società che dell'individuo. Per comunicare come stiamo facendo, mi serve la memoria, mi servono le parole, devo conoscere l'inglese e anche voi dovete conoscerlo; ci sono voluti secoli e secoli perché arrivassimo a questo. La parola si e sviluppata non solo come elemento fondamentale nelle relazioni sociali, ma anche come fattore necessario alla definizione dei problemi individuali. Ma se ci sono voluti tutti questi secoli per costruire la struttura simbolica, come è possibile farla sparire di colpo?... Abbiamo bisogno di tempo per liberare la mente dalla prigione delle parole, costruita e mantenuta per secoli e secoli? Si può abbatterla istantaneamente?

Se dite: "Ci vorrà del tempo, non lo si può fare istantaneamente", questo significa che avete bisogno di molti altri giorni, di una continuità nel tempo, che vi consentano di porre fine a tutto questo, arrivando ad uno stadio oltre il quale non potrete più andare. Ma noi siamo pigri, abbiamo paura, non siamo abbastanza sensibili e diciamo: "Perché dovremmo preoccuparcene? È troppo difficile"; oppure: "Non so proprio cosa fare". Così rinviate, rinviate, rinviate. Ma dovete vedere la verità di come l'intera struttura delle parole afferma la propria continuità, pur modificandosi. Percepire la verità di qualunque cosa è un atto

immediato, non richiede tempo. È possibile che la mente colga all’istante la verità, nel momento stesso in cui si pone la domanda? La mente riesce a rendersi conto in un lampo di quale barriera costituiscano le parole, rimanendo in quello stato in cui non è più prigioniera del tempo? Forse questo stato lo avete sperimentato; ma una simile esperienza è qualcosa di estremamentr taro per la maggior parte di noi.

21. La sottigliezza della verità

Quando la mente e calma, quando il pensiero è assente e la mente non è frastornata dal suo rumore, c'è un attimo di comprensione, c'è una percezione istantanea che avviene con fulminea rapidità. Per capire una cosa qualsiasi – un quadro moderno, un bambino, vostra moglie, il vostro vicino, o la verità che è presente dovunque , la mente deve essere calma, una calma che non può essere costruita. Se cercate di rendere calma la mente, non la calmate, la uccidete.

Se una cosa vi interessa veramente, sarete intenzionati a comprenderla e questo rende la mente sempre più semplice, chiara, libera. Le parole vengono messe da parte. Dopo tutto, il pensiero e fatto di parole, che interferiscono continuamente. Le parole costituiscono uno schermo che è memoria e questo schermo si frappone tra la sfida e la risposta che la sfida richiede. Cossì è la parola che reagisce alla sfida e questa noi la chiamiamo capacità intellettuale. La mente che chiacchiera., che si riempie di parole, non può capire la verità, non una verità astratta, ma la verità delle nostre relazioni. La verità non è astratta, è estremamente sottile. Ed è difficile capire qualcosa che è molto sottile. La verità non è qualcosa di astratto. Sopraggiunge così rapida e inaspettata, che la mente non sa trattenerla. Sopraggiunge nell'oscurità, come un ladro che viene di notte; non viene quando voi vi preparate ad accoglierla, perché quando volete riceverla, è la vostra avidità che la invita. Una mente prigioniera delle parole non capirà mai la verità.

22. Il pensiero e sempre incompleto

Ci rendiamo conto di essere condizionati. Se, come fa tanta gente, dice che il condizionamento e inevitabile, allora il problema non si pone nemmeno: siete schiavi e tutto finisce li. Ma se vi chiedete se esiste la possibilità di porre fine a questa limitazione, a questo condizionamento, allora il problema esiste e non potete fare a meno di prendere in considerazione in tutta la sua interezza il processo del pensiero. Se vi limitate a dire: “Devo essere consapevole del mio condizionamento, ci devo pensare, devo analizzarlo, perché voglio capirlo e toglierlo di mezzo”, allora state usando la forza. Il vostro modo di pensare, di analizzare un problema proviene dalla vostra cultura di fondo, che fa parte di quel condizionamento; quindi non sarà mediante il pensiero che potrete mettergli fine.

Prima di tutto, guardate bene il problema; non preoccupatevi della risposta, della soluzione. Il fatto è che siamo condizionati e il pensiero potrà affrontare questo condizionamento solo in maniera parziale. Il pensiero non permetterà mai una comprensione totale, mentre è la piena comprensione di tutto il processo del pensiero che porta alla libertà. La difficolttà consiste nel fatto che noi funzioniamo sempre nell’ambito della mente e la mente è lo strumento che il pensiero può usare con o senza ragionevolezza. E come abbiamo visto, il pensiero funziona sempre in modo incompleto.

23. La libertà dall’ego

Per liberare la mente dovete vedere tutto il condizionamento che ha subito, senza che intervenga il pensiero. Non vi sto proponendo un enigma; fate la prova e vedrete. Vi è mai successo di vedere qualcosa senza che si intrometta il pensiero? Avete mai ascoltato, guardato qualcosa senza che si metta in moto tutto il processo della reazione? Direte che è impossibile vedere senza pensare; direte che la mente non può scrollarsi di dosso il suo condizionamento. Ma se la pensate così, vuol dire che avete permesso al pensiero di bloccarvi, perché in realtà voi non sapete se esiste o non esiste una possibilità del genere.

Allora, posso rendermi conto... o meglio, la mente può rendersi conto del suo condizionamento? Io credo di si. Per favore, provate. Siete consapevoli di essere indu, socialisti, comunisti, o quello che volete? Ne siete consapevoli senza dire assolutamente se sia giusto o sbagliato? Proprio perché è un compito estremamente difficile l’imparare a vedere, diciamo che è impossibile. Io dico che solo quando vi rendete completamente conto del vostro essere, senza la minima reazione, il condizionamento si dissolve totalmente, fino in fondo. È questa la vera libertà dall’ego.

24. Solo la consapevolezza può risolvere i problemi

Il pensiero, in qualunque modo si manifesti, è condizionato; la libertà di pensiero non esiste. Il pensiero non potrà mai essere libero, perché è frutto del nostro condizionamento, del nostro ambiente, della nostra cultura, del clima, della struttura sociale, economica e politica in cui viviamo. Le varie pratiche a cui vi dedicate, i libri che leggete, sono tutti determinati dall'ambiente culturale in cui siete cresciuti e il vostro modo di pensare non può essere altro che il frutto di quell'ambiente. Così, se potessimo essere consapevoli... – tra poco approfondiremo che cosa significa "essere consapevoli" – , saremmo capaci di liberare la mente dal suo condizionamento senza fare uso della volontà, senza che in noi ci sia la pretesa di arrivare a questo risultato. Nel momento in cui dentro di voi si manifesta una precisa intenzione, c'è un'entità che desidera, c'è qualcuno che dice: "Devo liberare la mente dal suo condizionamento". Questa entità è prodotta dal nostro desiderio di ottenere un certo risultato e così abbiamo aperto la porta al conflitto. Allora, è possibile essere consapevoli del nostro condizionamento, esserne semplicemente consapevoli, senza che debba affiorare alcun conflitto? Proprio questa consapevolezza, se le consentiamo di agire, forse potrà togliere di mezzo tutti i problemi.

25. Un condizionamento non è mai nobile

Quando la mente vuole liberarsi dal suo condizionamento, non finisce per costruire un'altra forma di resistenza, un altro tipo di condizionamento? Quando vi rendete conto dello stampo in cui siete cresciuti, volete liberarvene; ma questo vostro desiderio a sua volta non condiziona la mente, seppure in maniera diversa? Il vecchio schema vi impone di conformarvi all'autorità e ora voi volete costruire un nuovo schema che stabilisca che non dovete conformarvi. Così avrete due schemi in conflitto tra loro. Fin che vi terrete questa contraddizione interiore, continuerete ad alimentare il condizionamento.

C'è la spinta a conformarsi e c'è l'esigenza di essere liberi. Per quanto possano sembrare diverse, queste due pressioni non sono fondamentalmente simili tra loro? Ma se davvero sono simili tra loro, la vostra esigenza di libertà non porterà a nulla: non farete altro che passare da un condizionamento all'altro, ininterrottamente. Non c'è un condizionamento più elevato di un altro, non c'è un condizionamento migliore di un altro. Quello che deve essere capito è il desiderio di liberarsi dal condizionamento.

26. La libertà dal condizionamento

Il desiderio di liberarsi dal condizionamento rende il condizionamento ancora più consistente. Se, invece di reprimerlo, capissimo a fondo come funziona il desiderio, questa comprensione porterebbe con sé la libertà dal condizionamento. La libertà dal condizionamento non può essere ottenuta direttamente. Capite? Se decido di liberarmi dal condizionamento, questo mio desiderio mi condiziona ulteriormente. Anche se ne distruggo uno, cado inevitabilmente prigioniero di un altro condizionamento. Se però capisco a fondo il desiderio in se stesso, che naturalmente racchiude in sé anche Il mio desiderio di essere libero, allora proprio questa comprensione distrugge totalmente il condizionamento. La libertà dal condizionamento è un effetto collaterale; non si può mirare ad essa. Quello che importa e capire che cosa crea il condizionamento.

27. La pura e semplice consapevolezza

Qualsiasi accumulo di conoscenza o di esperienza, ogni tipo di ideale o di immaginazione, qualsiasi pratica che tenda a plasmare la mente in base a quello che “dovrebbe” o “non dovrebbe” essere, rovinano la capacità di indagare e di scoprire. Questo è ovvio...

Allora io credo che la nostra indagine non debba tendere alla soluzione dei nostri problemi immediati, ma piuttosto debba orientarsi a scoprire se sia possibile mettere da parte la mente, con tutto quello che essa implica, e cioè sia la mente conscia che quella inconscia, nelle cui profondità si annidano le tradizioni, i ricordi, le eredità razziali. E io credo che sia possibile solo quando la mente e capace di essere consapevole senza pretendere nulla, senza che affiori la minima pressione. Ritengo che sia una delle cose più difficili essere semplicemente consapevoli, perché ci identifichiamo immediatamente col problema che dobbiamo affrontare, del quale vorremmo subito la soluzione. Così la nostra vita diventa estremamente superficiale. Anche se andiamo dallo psicoanalista, se ci mettiamo a leggere un’infinità di libri, acquisendo un mucchio di conoscenza, anche se andiamo in chiesa a pregare o se ci mettiamo a meditare e a seguire scrupolosamente varie pratiche, la nostra vita continua a rimanere molto superficiale, perché non sappiamo come si fa ad andare in profondità.

Penso che solo la consapevolezza consenta, attraverso la comprensione, di penetrare davvero

profondamente in noi stessi: essere semplicemente consapevoli dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti, osservarli senza fare confronti, senza condannare nulla. Provate a farlo; vedrete com’è difficile, perché fin dal primo momento ci hanno abituato a condannare, ad approvare, a fare confronti.

28. La mente è condizionata

La vostra mente è condizionata in ogni sua parte; in voi non esiste qualcosa che non sia condizionato. Questo e un fatto, che vi piaccia o no. Forse credete che una parte di voi – che chiamate l'osservatore, l'anima superiore, l'atman – non sia condizionata. Ma il fatto che ci dobbiate pensare implica che anche questa parte rientra nel campo del pensiero e quindi e condizionata. Anche se vi inventate un'infinità di teorie, rimane il fatto che la vostra mente è condizionata in ogni sua parte, sia a livello conscio che a quello inconscio; e anche qualsiasi sforzo che la mente compie per liberarsi dal condizionamento è a sua volta condizionato. Allora, che cosa deve fare la mente? O, piuttosto, in che stato si trova la mente quando sa di essere condizionata e si rende conto che ogni sforzo per liberarsi fa ancora parte del condizionamento?

Ora, quando dite: "Si, so di essere condizionato", lo sapete davvero oppure la vostra è solo un'affermazione superficiale? Il saperlo suscita in voi lo stesso stato in cui vi trovereste se foste di fronte a un cobra? Se vi trovate di fronte a un serpente e sapete che è un cobra, scatta in voi un'azione immediata, senza l'ombra della premeditazione. E quando dite: "So di essere condizionato", questa percezione è per voi di importanza vitale come lo e la percezione di un cobra? O è semplicemente la superficiale ammissione di un fatto, di cui però non vi rendete veramente conto? Se mi rendessi conto del fatto che sono condizionato, ci sarebbe un'azione immediata. Non dovrei fare il minimo sforzo per liberarmi dal condizionamento. Se mi

rendessi davvero conto del fatto che sono condizionato, si produrrebbe una chiarezza immediata. Il non rendermene conto, e il non capire che cosa implichi questo, costituisce il problema. Non vedo che il pensiero, per quanto possa essere sottile, astuto, sofisticato o capace di fare della filosofia, è sempre condizionato.

29. Il pesante fardello dell’inconscio

Il peso tremendo del passato, accumulatosi dentro di voi, nell’inconscio, vi spinge in una determinata direzione...

Ora, come si fa ad eliminare questo peso? Come si fa a ripulire istantaneeamente l’inconscio dal passato? Gli psicoanalisti credono che per ripulire l’inconscio completamente, o almeno in parte, si possa fare ricorso all’analisi: si indagano, si esplorano le confessioni, si interpretano i sogni e via di seguito. Essi cercano di riportare un essere umano almeno alla “normalità”, in modo che possa di nuovo adattarsi all’ambiente in cui wive. Ma l’analisi implica inevitabilmente chi analizza e la cosa analizzata, un osservatore che osserva qualcosa e lo interpreta. Così si crea una dualità, che è causa di conflitto.

Mi rendo conto che analizzare l’inconscio non porta da nessuna parte. Forse mi aiuta ad essere un po’ meno nevrotico, un po’ piu gentile con mia moglie, col mio prossimo, ma queste sono cose del tutto superficiali. Non è di questo che stiamo parlando. Mi rendo conto che l’analisi costituisce un processo, che implica tempo, che richiede un’interpretazione. In questo processo il pensiero assume l’aspetto dell’osservatore che analizza la cosa osservata. Tutto questo non può assolutamente liberare l’inconscio e allora lo rifiuto decisamente.

Nel momento in cui percepisco il fatto che l’analisi non potrà mai, in nessun caso, rimuovere il pesante

fardello dell’inconscio, la faccio finita con l’analisi. Non me ne serviro mai più. Allora, che cosa succede? Non ci sono piu colui che analizza e la cosa analizzata; non c’è piu alcuna divisione: l’analizzatore è la cosa analizzata, non ne è separato. E si scopre chel’inconscio ha ben poca importanza.

30. Lo spazio tra due pensieri

Ora, io affermo che, senza ombra di dubbio, é possibile per la mente liberarsi da ogni condizionamento; ma non dovreste accettare un'affermazione del genere basandovi sulla mia autorità. Se lo faceste, non lo scoprireste mai per conto vostro, non fareste altro che accettare un'affermazione del genere al posto di qualcos'altro e questo non avrebbe alcun significato...

Non potete capire come funziona tutto il processo del condizionamento servendovi dell'analisi o dell'introspezione, perché nel momento in cui in voi prende forma l'analizzatore, esso proviene da quello stesso sfondo che costituisce Il condizionamento e quindi la sua analisi non porta da nessuna parte...

Come può liberarsi la mente? Per farlo, non solo deve vedere e capire che oscilla continuamente come un pendolo tra il passato e il futuro, ma anche deve essere consapevole dello spazio che esiste tra i pensieri...

Se osservate molto attentamente, vedrete che, anche seil movimento del pensiero sembra così rapido, ci sono delle interruzioni, degli intervalli tra i pensieri. Tra due pensieri c'è un momento di silenzio che non dipende dal processo del pensiero. Se osservate, vi accorgete che quel silenzio, quell'intervallo, non appartiene al tempo. E la scoperta di questo intervallo, la completa sperimentazione di questo intervallo, vi libera dal condizionamento; o meglio, non "vi" libera, ma fa si che ci sia libertà dal condizionamento... La mente, solo

quando smette di conferire continuità al pensiero, è calma; e questa calma non è provocata, non è indotta: non ha alcuna causa. Solo allora può esserci libertà da quello sfondo che è il condizionamento.

31. Osservate come si formano le abitudini

La libertà non esiste, se non c'è libertà dal passato; perché senza libertà dal passato la mente non ha alcuna possibilità di innovarsi, di essere fresca e innocente. Solo una mente fresca i nnocente e libera. La libertà non ha nulla a che fare con l'età, non ha nulla a che fare con l'esperienza; secondo me,l'essenza stessa della libertà sta nella piena comprensione del meccanismo delle abitudini, che operano sia a livello conscio che a livello inconscio. Non si tratta di porre fine alle abitudini, ma di vederne l'intera struttura. Dovete osservare come si formano e come il tentativo di negare un'abitudine, o di opporle resistenza, crea un'altra abitudine. Quello che importa veramente è rendersi conto del meccanismo dell'abitudine, perché allora vi accorgereste per conto vostro che in quella consapevolezza le abitudini smetterebbero di formarsi. Opporre resistenza all'abitudine, combatterla o tentare di negarla, le consentono di continuare. Quando lottate contro un'abitudine particolare, la vivacizzate e la lotta che state conducendo diventa a sua volta un'altra abitudine. Ma se vi renderete conto, senza fare assolutamente nulla, di tutta la struttura dell'abitudine, vi accorgerete di esserne liberi e in quella libertà nascerà qualcosa di nuovo.

È solo una mente insensibile, addormentata, che crea ogni genere di abitudini e vi si aggrappa. Una mente che è attenta istante per istante, che è attenta a quello che dice, a come si muovono le mani, a come si

muovono i pensieri e i sentimenti, scoprirà che le abitudini hanno smesso di formarsi. È molto importante capire questo fatto, perché fin quando la mente si limita ad abbattere un’abitudine creandone immediatamente un’altra, non potrà essere libera. E solo una mente libera potrà percepire qualcosa che è al di là di se stessa.

Giugno

Energia Attenzione
Consapevolezza Violenza

1.

È l’energia stessa che controlla la propria attività

La ricerca della realtà richiede immensa energia. Quando l’essere umano non cerca la realtà, spreca la sua energia facendo dei danni e così induce la società a tenerlo sotto controllo. Ora, è possibile dedicare energia alla ricerca di Dio, della verità, ed essere nello stesso tempo delle persone che, nel portare avanti questo processo di scoperta della verità, comprendono i fatti fondamentali della vita e non possono venire distrutte dalla società?

Vedete, gli esseri umani sono energia e se non cercano la verità la loro energia diventa distruttiva; così la società li tiene sotto controllo e impone loro uno schema che soffoca l’energia di cui dispongono... Forse vi sarete accorti di un altro fatto interessante e molto semplice: quando volete veramente fare qualcosa, ecco che avete a disposizione l’energia che vi serve... E l’energia stessa è in grado di controllare la propria attività; non avete alcun bisogno di imporle dall’esterno una disciplina. Nella ricerca della realtà, l’energia crea il proprio ordine, la propria disciplina. L’essere umano che cerca la realtà si comporta spontaneamente in maniera corretta e questa correttezza non potrà mai essergli imposta né dalla società, né dal governo.

2. La dualità crea conflitto

Qualsiasi conflitto, che sia fisico, psicologico o intellettuale, e uno spreco di energia. È straordinariamente difficile rendersene conto e liberarsi da ogni conflitto, perché quasi tutti noi siamo stati educati a lottare, a fare sforzi. Questa è la prima cosa che ci insegnano a scuola: fare sforzi. Così continuiamo a lottare e a sforzarci per tutta la vita. Per essere buoni è necessario lottare; bisogna combattere il male, bisogna essere capaci di resistere, di controllarsi. Così, in qualsiasi campo, da quello dell'educazione a quello sociologico o religioso, agli esseri umani si insegna a lottare.

Vi dicono che per trovare Dio dovete lavorare, dovete sottoporvi a una disciplina, dovete praticare degli esercizi, dovete torturare la vostra anima, tormentare la vostra mente e il vostro corpo; dovete rifiutare, reprimere; non dovete guardare certe cose; dovete lottare, lottare sempre per ottenere qualcosa al cosiddetto livello spirituale, che in realtà non è affatto spirituale! così nella società ognuno si preoccupa solo di se stesso e della propria famiglia.

...In qualunque direzione ci muoviamo, noi non facciamo altro che sprecare energia. E questo spreco di energia e fondamentalmente conflitto: un conflitto tra quello che "devo" o "dovrei" fare e quello che "non devo" o "non dovrei" fare. Quando si è creata una dualità, il conflitto diventa inevitabile. Allora bisogna capire la dualità, come si produce e come funziona. È evidente che ci sono l'uomo e la donna, il rosso e il

verde, la luce e il buio, l’ato e il basso; questi sono fatti. Ma quando facciamo uno sforzo per separare l’idea dal fatto, è lì che sprechiamo energia.

3. La formulazione di un’idea

Se chiedete: “Come faccio a non sprecare energia?”, vi aspettate di poter fare ricorso a un’idea per risparmiare energia. E se vivete secondo quell’idea, così come e stata formulata, vi trovate di nuovo immersi nella contraddizione. Ma se vi rendete conto di come sprecate le vostre energie, capite che la causa principale di questo spreco e il conflitto. c’è conflitto quando avete un problema e non lo risolvete mai, quando vivete nel ricordo di qualcosa che ormai non c’è più, quando vivete attaccati alla tradizione.

È essenziale capire la natura stessa dello spreco di energia e questa comprensione non vi viene da Shankara, da Buddha o da qualche santo, ma dall’effettiva osservazione del conflitto che esiste nella vostra vita quotidiana. Allora, il conflitto determina il piu grande spreco di energia, ma per evitarlo non potete mettervi a sedere pigramente da qualche parte, smettendo di fare qualsiasi cosa. IL conflitto ci sarà sempre finché l’idea sarà più importante del fatto.

4. Dove c’è contraddizione, c’è conflitto

Potete vedere che la maggior parte di noi vive nel conflitto è nella contraddizione, non solo esteriormente ma anche interiormente. Contraddizione implica sforzo... e uno sforzo e uno spreco di energia. Dove c’è contraddizione, c’è conflitto. E dove c’è conflitto, c’è anche lo sforzo per superarlo, che è un modo per opporsi al conflitto. Quando vi opponete a qualcosa, si genera una certa energia; lo sapete quando opponete resistenza, proprio da questa resistenza scaturisce energia.

Tutte le nostre azioni si basano su un attrito: quello che devo fare incontra la resistenza di quello che non devo fare. Da questa contrapposizione, che è una forma di conflitto, scaturisce energia; ma, se la osservate bene, è un’energia molto distruttiva, non è creativa...

La maggior parte della gente vive nella contraddizione. In quelle persone che possiedono un dono, un talento, come quello di saper scrivere o dipingere, si genera una tensione che consente loro di trovare l’energia necessaria ad esprimersi, a creare, a scrivere, ad essere. Maggiore e la tensione, più forte e il conflitto e piu importante quello che viene prodotto. Questa noi la chiamiamo creazione, ma non lo è affatto. È il risultato del conflitto. Affrontare il fatto che siete in conflitto, che siete in contraddizione, lascia affiorare un’energia che non ha nulla a che fare con la resistenza e il conflitto.

5. L’energia creativa

La questione è: esiste un’energia che non faccia parte del campo del pensiero, che non nasca dalla contraddizione, che non sia frutto di un’imposizione, che non scaturisca dalla frustrazione per non essere arrivati al successo? Avete capito la domanda? Spero di essere stato chiaro. Perché, se non scopriamo quell’energia che possiede una qualità che non ha nulla a che fare col pensiero e con l’energia frammentaria e meccanica del pensiero, la nostra azione sarà distruttiva, qualunque cosa faremo, sia che ci occupiamo di riforme sociali, che scriviamo ottimi libri, che concludiamo buoni affari, che alimentiamo i nazionalismi o ci dedichiamo alla politica. Chiediamoci se questa energia esiste realmente, non in teoria, perché, quando si tratta di affrontare i fatti, inventarsi delle teorie è davvero un segno di infantilismo e di immaturità. È come quando una persona deve essere operata di cancro: è inutile che vi mettiate a discutere su quali strumenti verrànno usati; dovrete affrontare il fatto che quella persona sarà operata. Allo stesso modo, la mente deve smettere di essere schiava del pensiero. Il pensiero opera nel tempo e produce continuamente invenzioni: qualsiasi genere di apparecchiatura, gli aerei a reazione, i frigoriferi, i razzi, l’esplorazione dell’atomo e dello spazio sono frutto del pensiero e della conoscenza che il pensiero ha accumulato. Tutte queste cose non hanno nulla a che fare con la creazione; inventare non è creare; la capacità di fare qualcosa non c’entra con la creazione. Il pensiero non sarà mai creativo, perché e sempre condizionato e quindi non

sarà mai libero. Solo quell’energia che non è un prodotto del pensiero è creativa.

6. L’energia suprema

L’idea che ci facciamo dell’energia e del tutto diversa da quel fatto che è l’energia. Usando concetti e formule, vorremmo far affiorare un’energia della più alta qualità. Ma nessuna formula potrà mai trasmettere quella qualità dell’energia che è costante rigenerazione e rinnovamento.

...La forma suprema di questa energia, il suo culmine, e quello stato della mente nel quale non affiora alcuna idea, alcun pensiero, alcuna scelta, alcun motivo. Quello stato e pura energia. Non ci si può mettere a cercare quest’energia. Non potete chiedere: “Dimmi che cosa devo fare per averla, qual e il modus operandi”. Non c’eun modo per ottenerla. Se vogliamo scoprire per conto nostro la natura di quest’energia, dobbiamo cominciare a capire come consumiamo la nostra energia quotidiana, quando parliamo, quando ascoltiamo cantare un uccello o una persona, quando guardiamo un fiume, l’immensità del cielo e gli abitanti di un villaggio, sporchi, affamati, malati; o quando guardiamo un albero che diventa sempre più scuro nella penombra della sera. L’osservazione di qualsiasi cosa è in se stessa energia. Quest’energia la traiamo dal cibo, dai raggi del sole. L’energia fisica di cui disponiamo quotidianamente può ovviamente essere aumentata, migliorata, mangiando cibi di qualità e così via. È necessario preoccuparsi di questo. Ma quando quella stessa energia diventa energia psichica, cioè energia che alimenta il pensiero, e accoglie in sé delle contraddizioni, va completamente sprecata.

7. L’arte di ascoltare e l’arte dell’abbandono

Qualcuno vi sta dicendo qualcosa e voi ascoltate. È come se vi abbandonaste in quell’ascolto. Nell’atto di ascoltare c’è un abbandonarsi. Vedere un fatto, percepire un fatto, significa abbandonarlo. L’ascoltare un fatto, il guardare qualcosa hanno un effetto straordinario quando non interviene il minimo sforzo del pensiero.

Prendiamo, per esempio, l’ambizione. Abbiamo parlato a sufficienza di quali effetti l’ambizione produce. Una mente ambiziosa non conoscerà mai la simpatia, la pietà, l’amore. Una mente ambiziosa è crudele, a qualsiasi livello, esteriormente, interiormente, spiritualmente. Voi ascoltate un’affermazione del genere. La ascoltate, la interpretate a modo vostro e chiedete: “Come faccio a vivere in questo mondo, che è tutto basato sull’ambizione?”. Questo significa che non avete ascoltato. Avete risposto ad un’affermazione, avete reagito a un fatto; ma non avete guardato Il fatto. Lo avete interpretato, ve ne siete fatti un’opinione. Avete reagito a un fatto, ma non l’avete guardato...

Se possiamo ascoltare senza esprimere valutazioni, senza reagire, senza giudicare, allora certamente il fatto genera quell’energia che distrugge e toglie di mezzo l’ambizione da cui scaturisce il conflitto.

8. L’attenzione senza resistenza

Sapete che cos’è lo spazio. In questa stanza c’è spazio. Spazio è la distanza che dovete percorrere per arrivare a casa vostra, è la distanza tra il ponte e la vostra casa, tra questa riva e l’altra riva del fiume. Ora, c’è spazio nella vostra mente? Oppure la vostra mente e così affollata che non ha più alcuno spazio? Se nella vostra mente c’è spazio, in quello spazio c’è silenzio e da quel silenzio proviene ogni altra cosa, perché in quel silenzio potete ascoltare, potete fare attenzione senza opporre la minima resistenza. Per questo è molto importante che nella mente ci sia spazio. Se la mente non è affollata, non è occupata senza sosta dal pensiero, allora può ascoltare il cane che abbaia, il rumore del treno che passa su quel ponte lontano ed essere anche pienamente consapevole di quello che una persona sta dicendo qui. Allora la mente e viva, non è morta.

9. L’attenzione senza sforzo

C’è attenzione quando la mente non è assorbita da nulla? C’è attenzione quando non ci si concentra su alcun oggetto? C’è attenzione quando nella mente non affiorano motivi, pressioni, obblighi? La mente può essere completamente attenta senza escludere nulla? Certamente, solo così c’è attenzione; in ogni altra situazione la mente può solo illudersi di essere attenta. Se potete dare tutta la vostra attenzione a qualcosa senza lasciarvi assorbire e senza alcun senso di separazione, scoprirete che cosa significa meditare, perché in quell’attenzione non c’è il minimo sforzo, non c’è divisione, né lotta, né la ricerca di un risultato. La meditazione è un processo che libera la mente da qualsiasi sistema; consente di essere attenta senza farsi assorbire e senza doversi sforzare per concentrarsi.

10. Un’attenzione che non esclude nulla

Credo che ci sia differenza tra l’attenzione che è rivolta ad un oggetto e l’attenzione che non ha oggetto. Ci concentriamo su un’idea, su quello in cui crediamo o su un oggetto; ma la concentrazione è un processo che separa. C’è però un’attenzione, una consapevolezza che non producono alcuna separazione. E c’è una scontentezza che non ha alcun motivo, che non è la conseguenza di una frustrazione, che non può essere orientata in una direzione prestabiliita, ne può venire soddisfatta. Forse non sto usando la parola giusta per definire questo stato, ma ritengo che questa straordinaria scontentezza sia essenziale. Sotto qualsiasi altro aspetto si manifesti, la scontentezza diventa immediatamente una ricerca di soddisfazione.

11. L’attenzione non ha limiti, non ha frontiere

Per educare la mente, dovremmo dare importanza all’attenzione, non alla concentrazione. La concentrazione costringe la mente a focalizzarsi su un punto determinato, mentre l’attenzione non ha frontiere. Quando la mente si concentra, si restringe, si limita entro determinati confini; ma se vogliamo capire la mente nella sua totalità, la concentrazione diventa un ostacolo. L’attenzione non ha limiti, non è ristretta entro i confini della conoscenza. La conoscenza richiede concentrazione e per quanto possa essere estesa, rimarrà sempre chiusa entro i suoi limiti. In quello stato che è attenzione la mente può usare, e usa, la conoscenza, che necessariamente è il risultato della concentrazione. Ma una parte non potrà mai essere la totalità; sommando le varie parti non si arriverà mai alla percezione dell’intero. La conoscenza, che è un processo di accumulo basato sulla concentrazione, non porterà mai alla comprensione dell’incommensurabile. L’intero non potrà mai stare entro i confini di una mente concentrata.

Quindi l’attenzione ha un’importanza fondamentale e non ha nulla a che fare con lo sforzo della concentrazione. L’attenzione e uno stato in cui la mente impara di continuo e in questo stato non c’è un centro ove si accumulano esperienza e conoscenza. Una mente concentrata su se stessa si serve della conoscenza per espandere le proprie ambizioni: così, inevitabilmente, la

sua attività è piena di contraddizioni e diventa antisociale.

12. L’attenzione totale

Che cosa intendiamo per attenzione? C’è attenzione quando forziamo la mente ad essere attenta? Quando dico a me stesso: “Devo fare attenzione, devo controllare la mente ed eliminare ogni pensiero”, questa voi la chiamereste attenzione? È evidente che non lo è. Che cosa succede quando la mente si impone di fare attenzione? Crea una resistenza che impedisce il formarsi di altri pensieri; la mente è occupata a resistere, a respingere i pensieri che si presentano e quindi non è in grado di stare attenta. È così, vero?

Per capire fino in fondo una cosa dovete darle tutta la vostra attenzione. E scoprirete subito quanto sia difficile, perché la vostra mente e abituata a farsi distrarre. Allora dite: “Per Giove, bisogna fare attenzione, ma come devo fare per stare attento?”. Così siete di nuovo alle prese col desiderio di ottenere qualcosa e la vostra attenzion e non potrà mai essere completa... Per esempio, quando vedete un albero, non siete attenti se dite: “Quella è una quercia”. Oppure, quando vedete un uccello, non siete veramente attenti se dite: “Quello e un pappagallo” e subito dopo vi voltate per andare altrove. Dando un nome a quello che vedete, smettete di essere attenti... Mentre se foste pienamente consapevoli, se foste capaci di guardare qualcosa con un’attenzione totale, scoprireste che avviene una completa trasformazione e questa attenzione totale e bene. Non c’è nient’altro al di fuori di questa e non potete ottenerla con la pratica. Esercitandovi potete diventare capaci di concentrarvi, cioè di costruire intorno a voi delle pareti protettive,

che isoleranno “colui che si concentra”. Ma questa non è attenzione, è separazione.

13. La fine della paura è il principio dell’attenzione

Come è possibile che sorga uno stato di attenzione? Non lo si può produrre con la persuasione, il confronto, la punizione o la ricompensa, che sono tutte forme di coercizione. L’eliminazione della paura è il principio dell’attenzione. La paura esisterà sempre finché ci sarà la spinta ad essere qualcosa, a diventare qualcosa, a cercare il successo, non potendo evitare tutte le frustrazioni e le contraddizioni che questo comporta. Potete insegnare come si fa a concentrarsi, ma non potete insegnare l’attenzione, proprio come non è possibile insegnare la libertà dalla paura. Quando ne comprenderete le cause, la paura verrà eliminata. L’attenzione Sorge spontaneamente quando lo studente wive in un’atmosfera di benessere, quando si sente al sicuro, a suo agio e si rende conto che solo l’amore può portare ad un’azione disinteressata. L’amore non fa confronti e quindi si dissolvono l’invidia e quella tortura che è il cercare di diventare qualcosa.

14. Non c’è un traguardo da raggiungere

Ci si può esercitare ad essere umili? Se vi rendete conto di essere umili, non lo siete. Voi volete la certezza di essere arrivati. Questo significa che state sempre cercando di arrivare da qualche parte, di conseguire uno stato nel quale nulla vi possa disturbare, nel quale sperimenterete una felicità eterna e una benedizione senza fine. Ma, come dicevo prima, non c’è alcun traguardo da raggiungere, c’è solo un apprendimento costante. Nell’ininterrotto fluire dell’atto di imparare sta la bellezza della vita. Se raggiungete una meta, non avete più nulla da fare. E siccome tutti volete arrivare, o siete arrivati, da qualche parte, non solo nel campo degli affari, ma in qualsiasi campo vi troviate ad agire, scoprite di essere insoddisfatti, frustrati, infelici. Signori, non ci sono traguardi da raggiungere, c’è solo un imparare, che diventa faticoso solo quando accumulate conoscenza. Una mente che ascolta con un’attenzione totale non si preoccupa dei risultati, perché scorre di continuo, è sempre in movimento come un fiume. Una mente simile è inconsapevole delle sue attività, nel senso che non esiste l’alimentazione di un sè, di un “me” che pretende di raggiungere una meta.

15. La conoscenza non è consapevolezza

La consapevolezza è uno stato nel quale la mente osserva qualcosa senza accettarlo o rifiutarlo; lo guarda per quello che e. Solo se guardate un fiore mettendo da parte le vostre conoscenze botaniche, lo vedrete nella sua interezza; ma quando la mente osserva il fiore attraverso la conoscenza botanica che possiede, non vi consente di vederlo veramente. Nulla impedisce di avere delle conoscenze botaniche, ma se questa conoscenza occupa per intero la mente e la oscura, non potete guardare veramente il fiore che vi sta di fronte.

Così, guardare un fatto significa esserne consapevoli e in questa consapevolezza non c'è scelta, non c'è condanna, non c'è simpatia o antipatia. Ma quasi tutti noi non siamo capaci di questa consapevolezza, perché per tradizione, per abitudine, non affrontiamo mai un fatto mettendo da parte i nostri condizionamenti. Dobbiamo renderci conto di quello sfondo di condizionamenti che si manifesta tutte le volte che siamo di fronte a un fatto. Solo quando l'unica cosa che vi interessa è osservare un fatto, quello sfondo condizionato smette di interferire. Quando il vostro interesse principalè e quello di capire un fatto e vi rendete conto che il vostro condizionamento vi impedisce di comprenderlo, proprio il vostro vitale interesse a capire spazza via il condizionamento.

16. L’introspezione non è mai completa

Nella consapevolezza c’è solo il presente. Quando siete consapevoli vi rendete conto che l’influenza del passato controlla il presente e modifica il futuro. La consapevolezza e un processo integrale che non crea alcuna divisione. Per esempio, se mi pongo la domanda: “Credo in Dio?”, se sono consapevole, nel momento stesso in cui me la pongo, posso osservare che Cosa mi induce a fare questa domanda; se sono consapevole, percepisco quali sono le forze che mi costringono a porre una domanda del genere. Mi rendo conto della paura e delle tante forme in cui si manifesta; è per paura che i miei antenati hanno creato un’idea di Dio, che hanno trasmesso anche a me. Questa idea si e mescolata con le mie reazioni, così io ho cambiato, ho modificato il loro concetto di Dio. Se sono consapevole, percepisco in tutta la sua interezza quel processo che è il passato e i suoi effetti sul presente e sul futuro.

Quando siamo consapevoli ci rendiamo conto di come sotto l’influsso della paura ognuno di noi si forma il concetto di Dio. Forse c’è stato qualcuno che ha avuto un’esperienza autentica della realtà, di Dio e ne ha parlato ad altri, che si sono avidamente impossessati di questo racconto e hanno dato il via all’imitazione. La consapevolezza è completa in se stessa, mentre l’introspezione rimarrà sempre qualcosa di incompleto. Dall’introspezione scaturisce qualcosa di scadente, di doloroso, mentre la consapevolezza porta sempre con sè entusiasmo e gioia.

17. Vedere l’intero

Come guardate un albero? Lo vedete nella sua interezza? O lo vedete per intero o non lo vedete affatto. Passandogli accanto potete dire: “Guarda quell’albero, com’è bello! ”, “È un mango”, oppure dite: “Non so che alberi siano quelli, forse sono tamarindi”. Quando vi fermate a guardare un albero, non lo vedete mai nella sua totalità; e questo significa che non lo state affatto vedendo.

Accade la stessa cosa con la consapevolezza. Se non vedete come funziona la vostra mente in tutte le sue attività, non potete dire di essere consapevoli. Un albero è fatto di radici, di un tronco, di rami grossi e sottili, di ramoscelli estremamente delicati, di foglie verdi, di foglie morte e di foglie appassite, di foglie brutte e di foglie mangiate dagli insetti, di foglie che stanno per cadere; e poi ci sono i fiori e i frutti. Tutto questo fa parte dell’interezza dell’albero. Similmente, se osservate come funziona la vostra mente proprio come osservereste un albero nella sua interezza, vedrete affiorare l’approvazione, la condanna, la negazione, Il conflitto, il senso di inutilità, la frustrazione, la disperazione e la speranza. Tutto questo fa parte della consapevolezza. Non c’è nulla che debba essere lasciato fuori. Allora siete consapevoli in modo estremamente semplice della vostra mente, osservandola nella sua interezza; non guardate soltanto un angolino del quadro, chiedendovi: “Chi ha dipinto questo quadro?”

18. Consapevolezza e disciplina

La consapevolezza, quando viene perseguita attraverso una pratica, ed è ridotta ad un'abitudine, diventa noiosa e pesante. La consapevolezza non sottostà alle regole che vorremmo imporle. Seguire una pratica implica istituire un'abitudine, implica fare uno sforzo, esercitare la volontà. Tutto questo esclude la consapevolezza. Dove c'è sforzo c'è distorsione.

Consapevolezza non è soltanto il rendersi conto di quello che è fuori di noi – il volo degli uccelli, le ombre e la luce, il movimento inarrestabile del mare, gli alberi, il vento, il mendicante, le automobili lussuose , ma e anche il rendersi conto di tutto quello che avviene psicologicamente, le tensioni e i conflitti che sono dentro di noi. Voi non condannate il volo di un uccello: lo osservate, ne cogliete la bellezza. Ma quando siete di fronte alla lotta che si scatena dentro di voi, la condannate o la giustificate. Non siete capaci di osservare il vostro conflitto interiore senza pendere da una parte o dall'altra, o senza cercare giustificazioni.

Essere consapevoli dei vostri pensieri, dei vostri sentimenti senza identificarvi, senza reprimerli, non è affatto noioso, non genera sofferenza; se però siete in cerca di un risultato o di un guadagno, allora il conflitto aumenta e vi assale la noia di dover continuare a lottare.

19. Quando un pensiero fiorisce

In quello stato che è consapevolezza la mente accoglie tutto: i corvi che volano veloci nel cielo, i fiori sui rami, le persone che ti stanno sedute di fronte, i colori dei loro abiti; è una consapevolezza senza barriere, che richiede la capacità di vedere, di osservare, di accogliere il profilo di una foglia, la forma di un tronco; ti permette di accorgerti di come è fatta la testa della persona che ti sta accanto e di vedere che cosa sta facendo. Essere pienamente consapevoli e agire con questa consapevolezza significa essere consapevoli di tutto Il proprio essere. È una mente mediocre quella che possiede qualche capacità particolare, limitata ad un campo specifico, e che cerca di affinare le sue capacità limitate, da cui trae la propria esperienza. Una mente mediocre è limitata, ristretta. Ma quando c'è la con sapevolezza di tutto il proprio essere, che coglie ogni pensiero, ogni sentimento, senza mai limitarli, ma anzi lasciandoli sbocciare e fiorire, questa consapevolezza non ha nulla a che fare con la concentrazione, che può essere sviluppata come una capacità particolare e che quindi sarà sempre limitata.

Far sì che un pensiero o un sentimento fioriscano richiede attenzione, non concentrazione. Quando parlo di far fiorire un pensiero o un sentimento, intendo dire che si debba lasciare ad essi la libertà di manifestarsi per vedere che cosa succede. Qualsiasi cosa per fiorire ha bisogno di libertà, ha bisogno di pace, non può venire repressa. Non potete imprigionarla nelle vostre valutazioni, come quando dite: ‘”Questo è giusto, questo e sbagliato; dovrebbe essere così; non dovrebbe essere

così”. Così facendo, impedite al pensiero di fiorire. Il pensiero può fiorire solo nella consapevolezza, perciò, se approfondite veramente la questione, scoprirete che il fiorire del pensiero e anche la fine del pensiero.

20. La consapevolezza passiva

Nella consapevolezza non c'è divenire, non c'è nulla da guadagnare. C'è un'osservazione silenziosa senza scelta, senza condanna, da cui scaturisce la comprensione. Quando, in uno stato nel quale non esiste il minimo sforzo per accumulare o accettare qualcosa, i pensieri e i sentimenti possono affiorare e manifestarsi, c'è una consapevolezza incredibilmente vasta, nella quale gli strati più profondi e nascosti della coscienza rivelano il loro significato. Questa consapevolezza rivela un vuoto creativo che non si può né immaginare ne definire. La vastità della consapevolezza e il vuoto creativo sono una cosa sola, costituiscono un processo unitario, non sono due cose diverse. Quando osservate in silenzio un problema senza condannarlo o giustificarlo, affiora una consapevolezza passiva nella quale il problema viene capito e risolto. La consapevolezza implica una straordinaria sensibilità, nella quale il pensiero smette di fare affermazioni e scopre i suoi limiti. Finché la mente proietta o definisce qualcosa, non potrà esserci creazione. Solo quando la mente ha smesso di creare problemi, quando e calma, vuota, in uno stato di vigile passività, allora c'è creazione. Creazione implica negazione, che però non è l'opposto dell'affermazione. L'essere niente non è antitetico all'essere qualcosa. Un problema esiste solo quando siamo in cerca di un risultato. Quando non cerchiamo più alcun risultato, anche il problema scompare.

21. Quello che viene veramente capito, non torna più

Nella consapevolezza di sé non c'è bisogno di confessioni, perché questa consapevolezza è lo specchio nel quale tutto si riflette senza la minima distorsione. Ogni pensiero, ogni sentimento, vengono, per così dire, scaraventati sullo schermo della consapevolezza per essere osservati, studiati, capiti. Ma il fluire della comprensione viene interrotto quando cominciamo a condannare, ad approvare, a giudicare, a identificarci. Più si osserva quello schermo – non per dovere o per una pratica imposta, ma perché il dolore e la sofferenza hanno creato un'insaziabile bisogno di capire che porta in sé la propria disciplina – più si osserva quello schermo, piu si fa intensa la consapevolezza che porta con sé una comprensione sempre piu profonda.

... Potete osservare una cosa solo quando questa si muove lentamente; una macchina veloce deve rallentare, se vogliamo studiarne il movimento. Allo stesso modo, si possono studiare e capire pensieri e sentimenti solo quando la mente e in grado di rallentare il proprio funzionamento. E quando la mente risveglia la sua capacità di rallentare il proprio funzionamento, allora può tornare a muoversi molto velocemente. E questo la rende estremamente calma. Quando girano molto rapidamente, le pale di un ventilatore sembrano essere un'unica e solida lamina di metallo. Per noi è molto difficile fare in modo che la mente si muova con una lentezza tale da consentirci di percepire e capire

ogni pensiero, ogni sentimento. Tutto quello che viene veramente capito fino in fondo, non si ripresenta più.

22. La violenza

Che cosa succede quando date tutta la vostra attenzione a quella cosa che chiamiamo violenza? La violenza non è soltanto qualcosa che, servendosi delle fedi e dei condizionamenti, divide gli esseri umani; ma accompagna anche la nostra ricerca di sicurezza personale e la nostra richiesta di protezione rivolta alle istituzioni della società. Si può guardare la violenza con un'attenzione totale? Se la osservate con tutta la vostra attenzione, che cosa succede? Che cosa succede quando dedicate tutta la vostra attenzione a qualcosa, allo studio della storia o della matematica, oppure quando usate tutta la vostra attenzione per guardare vostra moglie o vostro marito? Non so se lo avete mai fatto. Probabilmente la maggior parte di noi incapace di dedicare tutta la propria attenzione a qualcosa. Ma se lo faceste, che cosa accadrebbe? Signori, che cos'è l'attenzione? Certamente, quando dedicate a qualcosa tutta la vostra attenzione c'è cura, c'è riguardo; ma non potete avere riguardo se non c'è affetto, se non c'è amore. E quando siete attenti, e nella vostra attenzione c'è amore, come può esserci violenza? Capite? Formalmente condanno la violenza, cerco di fuggirla o di giustificarla, oppure dico che è naturale che ci sia. Tutto questo però è frutto della disattenzione. Ma quando dedico tutta la mia attenzione a quello che chiamo violenza, e in questa attenzione c'è riguardo, affetto, amore, allora dove è più lo spazio in cui può entrare la violenza?

23. È possibile porre fine alla violenza?

Che cos'è secondo voi la violenza? È davvero molto interessante chiedersi se un essere umano che viva in questo mondo possa smettere di essere violento. Alcuni gruppi sociali, alcune comunità religiose, hanno cercato di smettere di uccidere gli animali. E altre persone sono arrivate perfino a dire: "Visto che non volete uccidere gli animali, allora perché distruggete i vegetali?". Andando avanti di questo passo, arrivate ad un punto in cui non potreste più esistere nemmeno voi. Dove traccerete allora la linea di demarcazione? La traccerete arbitrariamente, basandovi sui vostri ideali, sulle vostre immaginazioni, sulle vostre regole, sul vostro carattere, sul vostro condizionamento? Direte: "Arrivero fin lì, ma non andrò oltre"?

Che differenza c'è tra la rabbia e la violenza di una persona e la violenza organizzata di una società, che mette in piedi e mantiene un esercito per andare a distruggere un altro gruppo sociale? Quando parlate di violenza, a quale forma di violenza vi riferite? Oppure vorreste scoprire se l'essere umano possa mai liberarsi dalla violenza, da tutta quanta la violenza e non da qualche suo aspetto particolare?...

Sappiamo che cos'è la violenza; non abbiamo bisogno di parole per descriverla o di azioni per manifestarla. Dopo secoli di cosiddetta civilizzazione io sono ancora un essere umano violento, un essere umano nel quale gli istinti animali sono ancora molto forti. Allora da dove comincio a prendere in

considerazione la violenza? Comincio dalla periferia, cioè dalla società, oppure comincio dal centro, cioè da me stesso? Tu vieni a dirmi che devo smettere di essere violento, perché la violenza e una cosa brutta. Me lo spieghi in tutti i modi e io mi rendo conto che la violenza negli esseri umani è una cosa terribile, sia che esploda fuori di noi o dentro di noi. Ma allora, è possibile eliminarla?

24. La causa fondamentale del conflitto

Per avere la pace nel mondo, non pensate che basti desiderarla., se poi nelle vostre relazioni quotidiane siete aggressivi, possessivi e alla costante ricerca di sicurezza in questa vita o nell'altra. Dovete capire qual e la causa fondamentale del conflitto, del dolore e toglierla di mezzo. Non vi basta mettervi a cercare la pace fuori di voi. Ma, vedete, noi siamo molto pigri. Siamo troppo pigri per prenderci la responsabilità di capire noi stessi e questa tremenda pigrizia, che in realtà e una forma di presunzione, ci fa pensare che spetti ad altri risolvere il problema e procurarci la pace.

Oppure pensiamo che basti togliere di mezzo quelle persone, che a quanto sembra non sono nemmeno tante, che hanno il potere di scatenare le guerre. Quando una persona e in conflitto dentro di sé, semina il conflitto anche fuori di sé. Solo noi possiamo portare la pace in noi stessi e nel mondo, perché noi siamo il mondo.

25. Rendetevi conto che siete violenti

Gli aniimali sono violenti. E anche gli esseri umani sono violenti, perché provengono dal mondo animale. Fanno parte del loro essere la violenza, la rabbia, la gelosia, l'invidia, la ricerca del potere e di una posizione di prestigio. Vogliono dominare; sono aggressivi. L'essere umano e violento, come dimostrano migliaia di guerre, e ha sviluppato un'ideologia a cui ha dato il nome di "non-violenza"... Così, quando esplode effettivamente la violenza, come quando scoppia una guerra tra due nazioni, tutti quanti tirano in ballo questa "non-violenza"; un ideale che piace a tutti. Ora, quando siete violenti e tuttavia nutrite un ideale di non-violenza, siete in conflitto. Il vostro continuo cercare di diventare non-violenti fa parte del conflitto. Vi imponete una disciplina che vi impedisca di essere violenti; e anche questo è conflitto, è attrito. Così, quando siete violenti e tuttavia perseguite un ideale di non-violenza, rimanete essenzialmente violenti. La prima cosa da fare non è cercare di diventare non-violenti, ma rendervi conto che siete violenti. È vedere la violenza per quello che è, senza cercare di interpretarla, di disciplinarla, di sopraffarla, di reprimerla; dovreste guardarla come se la vedeste per la prima volta, cioè senza la minima interferenza del pensiero. Ho gia spiegato che cosa voglia dire guardare un albero con innocenza, guardarlo senza farsene alcuna immagine. Ed è proprio così che dovreste guardare la violenza, cioè lasciando da parte l'immagine che la parola stessa evoca. Quando guardate la violenza senza che intervenga il minimo

movimento del pensiero, la vedete per la prima volta e quindi la guardate con innocenza.

26. Libertà dalla violenza

Potete vedere il fatto della violenza, non solo fuori di voi ma anche dentro di voi, senza che si frapponga il tempo tra la percezione e l'azione? Questo comporterebbe che nel momento stesso in cui percepite la violenza, ne sareste liberi. Ne sareste completamente liberi, perché non avreste consentito né al tempo, né ad un'ideologia di intervenire.

Naturalmente non basta che siate piu o meno d'accordo a parole con tutto questo; avete bisogno di meditare profondamente su queste cose. Noi non ascoltiamo mai; la nostra mente, le cellule del nostro cervello sono talmente condizionate dall'ideologia che abbiamo costruito intorno alla violenza, che ci è impossibile guardare direttamente il fatto della violenza. Lo guardiamo attraverso lo schermo di un'ideologia e quindi facciamo intervenire il tempo. Ma nel momento in cui consentite al tempo di intromettersi, impedite che la violenza scompaia. Continuerete a tenervi la violenza, mentre predicate la non-violenza.

27. La causa principale della violenza

La causa principale della violenza consiste nel fatto che ognuno di noi, dentro di sé, psicologicamente, cerca continuamente la sicurezza. Ognuno di noi vuole sentirsi sicuro psicologicamente, vuole sentirsi interiormente protetto e questa esigenza interiore alimenta una costante richiesta di sicurezza anche fuori di noi. Tutti quanti interiormente vogliamo delle certezze. Per questo ci sono tutte quelle leggi che riguardano il matrimonio, per consentirci di possedere un uomo o una donna mediante una relazione che non rimanga confinata nell'incertezza. E quando questa relazione viene messa in discussione, diventiamo violenti, perché dentro di noi, nella nostra psiche, c'è l'esigenza costante di avere relazioni stabili con qualsiasi cosa. Ma la stabilità, la certezza non esistono in alcuna relazione. Interiormente, psicologicamente, ci piacerebbe essere sicuri, ma non esiste una sicurezza che duri in eterno...

Tutto questo contribuisce a scatenare la violenza, che è tanto diffusa in ogni parte del mondo. Credo che chiunque abbia osservato, anche solo superficialmente, quello che sta succedendo nel mondo, specialmente in questo sfortunato Paese, possa vedere e scoprire dentro di sé, anche senza un grande impegno intellettuale, tutto quello che, proiettato all'esterno, diventa la causa di una spaventosa brutalità, insensibilità, indifferenza, violenza.

28. Il fatto e che siamo violenti

Vediamo tutti l'importanza di porre fine alla violenza. Ma come faccio a liberarmi personalmente dalla violenza, non solo da quella che si manifesta all'esterno, ma da tutta quanta la violenza che mi porto dentro? Visto che l'ideale della non-violenza non libera la mente dalla violenza, mi aiuterà a eliminarla l'analisi delle cause della violenza?

In fondo questo e uno dei più grossi problemi che ci opprimono. Tutto il mondo è in preda alla violenza, e dilaniato dalle guerre; la struttura stessa della nostra società, che tende costantemente ad accumulare, e fondamentalmente violenta. E se voi ed io dobbiamo essere personalmente liberi dalla violenza, completamente liberi e non liberi a parole, allora che cosa dobbiamo fare senza cadere in un profondo egoismo?

Capite il problema? Se per liberare la mente dalla violenza metto in pratica una disciplina che pretende di controllare la violenza pertrasformarla in "non-violenza", certamente alimenterò pensieri e azioni egoistiche, perché la mia mente sarà continuamente impegnata a cercare di eliminare qualcosa per acquisire qualcos'altro. Tuttavia mi rendo conto di quanto è importante che la mente sia del tutto libera dalla violenza. Allora che devo fare? Non si tratta di sapere come fare a non essere violenti. Il fatto è che siamo violenti e chiedersi: "Come faccio a non essere violento?" crea un ideale che, secondo me, è del tutto inutile. Mentre, se fossimo capaci di guardare la

violenza e di comprenderla, allora forse potremmo toglierla completamente di mezzo.

29. Distruggere l’odio

Il mondo costruito sull’odio sta raccogliendo ora le sue messi. È lì da vedere. Questo mondo di odio è stato costruito dai nostri padri e dai loro antenati; e anche noi vi abbiamo contribuito. L’ignoranza affonda le sue radici in un lontanissimo passato. Questo mondo di odio non si e formato per conto suo; è il risultato dell’ignoranza umana, è il frutto di un processo storico. Anche noi abbiamo contribuito all’opera dei nostri antenati e dei loro progenitori per mettere in moto questo processo di odio, di paura, di avidità. E ora noi facciamo parte di questo mondo finché accettiamo il modo in cui funziona.

Il mondo è l’estensione di voi stessi. Se davvero desiderate distruggere l’odio, allora dovete smettere di odiare. Se volete distruggere l’odio, dovete smettere di alimentarlo nei suoi aspetti più sottili o più grossolani. Finché vi lascerete prendere dall’odio, farete parte di un mondo di ignoranza e di paura. il mondo è un’estensione di voi stessi, è una duplicazione, una moltiplicazione di voi stessi. Il mondo non esiste separatamente dalle persone che lo costituiscono: può esistere come idea, come stato, come organizzazione sociale, ma per formulare quell’idea, per far funzionare un’organizzazione sociale o religiosa, sono necessarie le persone. La loro ignoranza, la loro avidità, la loro paura tengono in piedi la struttura dell’ignoranza, dell’avidità, dell’odio. Se la persona cambia, ci sarà un cambiamento anche in questo mondo di avidità e di odio?... Il mondo è la riproduzione della. vostra incapacità di riflettere, della vostra ignoranza, del vostro odio, della vostra

avidità. Se foste seri, attenti, consapevoli, non solo non avreste piu nulla a che fare con le brutalità che generano dolore e sofferenza, ma trovereste nella vostra comprensione interezza e pienezza.

30. Voi diventate quello contro cui combattete

Voi diventate quello contro cui combattete... Se io mi arrabbio e anche tu ti arrabbi, che risultato otterremo? Un'arrabbiatura ancora più grande. Tu diventi quello che sono io. Se io sono cattivo e tu a tua volta mi affronti con cattiveria, questo significa che anche tu sei cattivo, per quanto tu possa credere di essere nel giusto. Se io sono brutale e tu per sopraffarmi usi metodi brutali, anche tu sei brutale quanto me. Siamo andati avanti così per migliaia di anni. Esiste una maniera diversa di porsi di fronte all'odio che non sia quella di contrapporgli altro odio? Se per calmare la rabbia che esplode dentro di me uso la violenza, mi sto servendo di un mezzo sbagliato per conseguire un fine giusto, ma in questo modo il fine giusto scompare. In questo modo di agire non c'è comprensione, non c'è alcuna possibilità di trascendere la rabbia. La rabbia va pazientemente studiata e capita; non può essere messa da parte con la violenza. La rabbia può essere l'effetto di un'infinità di cause; sono queste che vanno capite, altrimenti la rabbia non se n'andrà mai.

Noi abbiamo creato il nemico, il bandito, e a nostra volta siamo diventati i nemici; così non sarà mai possibile porre fine all'inimicizia. Dobbiamo capire la causa che crea l'inimicizia e smettere di alimentarla con i nostri pensieri, i nostri sentimenti, le nostre azioni. Questo è un compito veramente difficile, che richiede costante consapevolezza di sé ed un'intelligenza

estremamente flessibile. La società, lo stato sono l’esatta espressione di quello che siamo noi.

Il nemico e l’amico sono il frutto del nostro modo di pensare e di agire. Noi siamo responsabili dell’inimicizia che creiamo; quindi è molto più importante essere consapevoli di quello che pensiamo e facciamo, piuttosto che preoccuparci dei nemici e degli amici, perché solo pensando in maniera corretta porremo fine a qualsiasi divisione. L’amore e al di là sia dell’amico che del nemico.

Luglio

La felicità La sofferenza
Le offese Il dolore

1.

Felicità o gratificazione?

Che cosa cerca la maggior parte di noi? Che cosa vuole ciascuno di noi? Specialmente in questo mondo irrequieto, dove tutti cercano in qualche modo la pace, la felicità, un rifugio, è sicuramente importante scoprire che cosa vogliamo, che cosa stiamo cercando di ottenere. Probabilmente la maggior parte di noi cerca una certa felicità, una certa pace; in un mondo pieno di confusione, di guerre, di contese, di lotte, cerchiamo un rifugio dove ci possa essere un po' di pace. Penso sia questo che la maggior parte di noi vuole. Per ottenerlo passiamo da un guru all'altro, da un'organizzazione religiosa all'altra, da un maestro all'altro.

Ma chiediamoci: è la felicità che cerchiamo o è qualche genere di gratificazione, dalla quale speriamo di ottenere la felicità? C'è differenza tra felicità e gratificazione. Si può cercare la felicità? Forse si può trovare una gratificazione, ma sicuramente non si può trovare la felicità. La felicità è un derivato; è prodotta da qualcos'altro. Perciò prima di impegnare la nostra mente e il nostro cuore in qualcosa che esige una profonda serietà e attenzione e che richiede dedizione e partecipazione, dobbiamo scoprire che cosa stiamo cercando: la felicità o la gratificazione?

2. Per trovare la gioia bisogna andare in profondità

Pochi di noi gioiscono di qualcosa. Un tramonto, la luna piena, una bella persona, un bell'albero, un uccello in volo, una danza non ci danno gioia. In realtà, non siamo capaci di trarre gioia dalle cose che ci circondano. Guardiamo superficialmente, superficialmente ci divertiamo o ci eccitiamo e la sensazione che proviamo la chiamiamo gioia. Ma la gioia è qualcosa di molto più profondo da capire e da penetrare...

A mano a mano che invecchiamo la parte migliore di noi se ne va e ci rivolgiamo a sensazioni d'altro genere: diventiamo sensuali, vogliamo il potere, una posizione sociale di prestigio. Queste cose fanno parte della vita, sebbene siano molto superficiali; non dobbiamo condannarle né giustificarle, ma dobbiamo capirle e metterle al posto giusto. Se le condannate perché non hanno valore, perché hanno a che fare con le sensazioni, perché sono stupide, perché non sono spirituali, distruggete il processo del vivere...

Per conoscere la gioia bisogna andare molto più in profondità. La gioia non è solo sensazione. Richiede una mente estremamente acuta, che però non si muova con intenti egoistici. Un uomo pieno di sé non potrà mai capire quello stato di gioia nel quale non c'è nessuno che prova gioia. Bisogna capire questa cosa straordinaria; altrimenti la vita diventa una cosa insignificante, meschina, superficiale: si riduce a nascere, imparare un po' di cose, soffrire, avere dei

figli, prendersi delle responsabilità, guadagnare del denaro, avere dei passatempi intellettuali e poi morire.

3. La felicità non può essere cercata

Che cosa intendete per felicità? Alcuni dicono che la felicità è ottenere quello che si desidera. Volete un'automobile, la comprate e siete felici. Oppure io voglio un sari, voglio dei vestiti, voglio andare in Europa: se ottengo quello che voglio, sono felice. Voglio essere il più grande uomo politico e, se lo diventerò, sarò felice; altrimenti sarò infelice. Perché quello che voi chiamate felicità è ottenere quello che desiderate: il successo, il diventare importanti. Quando riuscite a ottenere quello che desiderate, vi sentite perfettamente felici, non siete frustrati; ma quando non riuscite ad ottenerlo, allora comincia l'infelicità. Tutti noi ci comportiamo così, non importa se siamo ricchi o poveri.

Sia il ricco che il povero vogliono ottenere vantaggi per se stessi, per la propria famiglia, per la società; se qualcosa glie lo impedisce o li blocca, sono infelici. Non stiamo dicendo che i poveri non dovrebbero avere quello di cui hanno bisogno; non è questo il problema. Stiamo cercando di scoprire che cos'è la felicità e se la felicità è qualcosa di cui ci si possa rendere conto. Nel momento in cui siete consapevoli di essere felici, nel momento in cui siete consapevoli che qualcosa vi rende felici, è li la felicità? La consapevolezza di essere felici non è felicità. Non si può andare in cerca della felicità. Quando siete consci di essere umili, non siete umili. Perciò la felicità non si può cercare: viene. Se la cercate, vi sfuggirà.

4. La felicità non è una sensazione

La mente non potrà mai trovare la felicità. La felicità non si può inseguire, non la si può provare mediante la sensazione. Le sensazioni si possono provare e riprovare, perché passano; ma la felicità non la si può cercare. Il ricordo della felicità è solo una sensazione, è una reazione al presente. Quello che è passato non è felicità; l'esperienza di una felicità passata è una sensazione, perché un ricordo è il passato e il passato è sensazione. La felicità non è una sensazione...

Quello che conoscete è passato, non è il presente; e il passato è sensazione, reazione, memoria. Vi ricordate di essere stati felici: il passato può dire che cos e la felicità? il passato può ricordare la felicità, ma non può essere felicità. Riconoscere la felicità non è felicità; sapere che cosa significa essere felici non è felicità. il riconoscere è una risposta della memoria; e la mente, che è un complesso di memorie e di esperienze, può mai essere felice? Riconoscere un'esperienza impedisce di sperimentare veramente.

Quando siete consapevoli di essere felici, è ancora lì la felicità? Quando c'è la felicità, ne siete consapevoli? La coscienza affiora solo quando c'è conflitto, il conflitto che nasce perché vogliamo ottenere la felicità.

La felicità non è un ricordo, non ha nulla a che fare con la nostra pretesa di avere di più. Quando c'è conflitto, la felicità non c'è. Il conflitto è nella mente. il pensiero, a qualsiasi livello, è la risposta della memoria e quindi inevitabilmente genera conflitto. Il pensiero è sensazione e la sensazione non è felicità. Le sensazioni

cercano sempre la gratificazione. il fine e sempre una sensazione, ma la felicità non è un fine; non la si può inseguire.

5. Esiste un mezzo per trovare la felicità?

Noi speriamo di trovare la felicità nelle cose, nelle nostre relazioni, nei concerti e nelle idee. Così sono le cose, le relazioni, le idee che acquistano grande importanza e la felicità passa in secondo piano. Quando ci serviamo di un mezzo qualsiasi per cercare la felicità, questo mezzo diventa molto più importante della felicità stessa. Messo in questi termini, il problema sembra semplice ed è semplice. Noi crediamo che la proprietà, la famiglia, un nome possano darci la felicità; così la proprietà, la famiglia, le idee assumono un enorme valore, diventano i mezzi con i quali inseguiamo la felicità, ma i mezzi distruggono il fine. Esiste un mezzo qualsiasi, costruito dalla mano o dalla mente umana, che ci consenta di trovare la felicità? È talmente ovvio che le cose, le relazioni, le idee sono impermanenti e quindi non potranno mai darci la felicità... Le cose sono impermanenti, si consumano, si perdono; le relazioni generano un attrito costante e la morte e sempre in attesa. Le idee e le opinioni non hanno stabilità, non sono permanenti e noi non ci rendiamo conto che non potranno mai renderci felici. Così il dolore ci accompagna ininterrottamente e il nostro problema diventa come fare a trascenderlo.

Per scoprire il vero significato della felicità dobbiamo esplorare il fiume dell’autoconoscenza. La conoscenza di sé non è un fine in se stessa. Che cos’è la sorgente di un corso d’acqua? Ogni goccia d’acqua che lo alimenta dal principio alla fine concorre a formare il fiume.

Credere che troveremo la felicità alla sorgente è uno sbaglio. Dovete scoprire la felicità li dove siete, nel fiume della conoscenza di voi stessi.

6. Quella felicità che non appartiene alla mente

Possiamo passare da una raffinatezza all'altra, da una sottigliezza all'altra, da un divertimento all'altro, ma al centro di tutto questo c'è il "me"; c'è il "me" che si diverte e che vorrebbe sperimentare una contentezza sempre più grande, il "me" che cerca e che desidera ardentemente la felicità, il "me" che lotta, il "me" che diventa sempre più raffinato e che non vorrebbe mai sparire. È solo quando il "me" si dissolve anche nei suoi aspetti più sottili che affiora uno stato di beatitudine che non può essere cercato, un'estasi, una gioia reale che non conosce il dolore e la corruzione...

Quando la mente trascende il concetto dell'io, che è lo sperimentatore, l'osservatore, il pensatore, allora diventa possibile quella felicità che è incorruttibile e che non può essere permanente, almeno nel senso che noi diamo comunemente a questa parola. La nostra mente e sempre alla ricerca di una felicità che duri, che continui. Ma proprio questo desiderio di continuità porta con se la corruzione...

Se potessimo capire il processo della vita senza con dannare, senza dire: "Questo e giusto, questo e sbagliato", allora credo che affiorerebbe una felicità creativa che non appartiene né a voi né a me. È una felicità creativa che risplende come la luce del sole. Se voleste tenere quella luce solo per voi, il sole smetterebbe di essere una sorgente di calore, di luce, di vita. Similmente, se cercate la felicità perché state soffrendo, perché avete perso una persona cara o

perché non avete avuto successo, allora la vostra è solo una reazione alla situazione in cui vi trovate. Solo quando la mente trascende tutto questo, scopre una felicità che non le appartiene.

7. Ascoltare la soferenza

Perché ci chiediamo che cos’è la felicità? È giusto farlo? Stiamo indagando nella direzione giusta? Noi non siamo felici. Se lo fossimo, il mondo sarebbe completamente diverso; la nostra civiltà, la nostra cultura sarebbero radicalmente diverse. Siamo esseri umani infelici, superficiali, miseri, vuoti, perennemente in lotta, circondati da cose inutili e vane. Ci accontentiamo di perseguire le nostre meschine ambizioni, di accumulare un po’ di denaro, di raggiungere una certa posizione sociale. Siamo esseri infelici nonostante la conoscenza che possediamo, il denaro, le case lussuose, i figli, le automobili, l’esperienza che abbiamo. Siamo esseri umani infelici, sofferenti e siccome soffriamo vorremmo la felicità. Così ci lasciamo prendere in giro da coloro che ce la promettono, nel campo sociale, economico o spirituale...

A che serve che mi chieda se esiste la felicità mentre sto soffrendo? Sono in grado di capire la sofferenza? È questo il mio problema; è inutile che mi preoccupi della felicità. Sono felice quando non soffro, ma nel momento in cui mi rendo conto di essere felice, la felicità se n’è andata... È necessario che io capisca la sofferenza. Ma come posso comprenderla, finché una parte della mia mente se ne va a spasso in cerca della felicità, in cerca di una via d’uscita da questa miserevole situazione? Se voglio capire che cos’è la sofferenza, non posso separarmene, non posso rifiutarla, giustificarla, condannarla o ridurla a un termine di paragone. Dovrò essere una cosa sola con la sofferenza, dovrò starle più vicino possibile, se voglio comprenderla.

La verità di quello che è la felicità potrà venire alla luce solo quando imparerò ad ascoltare. Devo saper ascoltare la sofferenza; se saprò ascoltare la sofferenza, saprò ascoltare anche la felicità, perché e questo che sono.

8. La sofferenza non appartiene né a voi né a me.

La vostra sofferenza personale e diversa dalla mia sofferenza o dalla sofferenza di un uomo che vive in Asia, in America o in Russia? Le circostanze, le situazioni possono variare, ma essenzialmente la sofferenza di un altro non è diversa dalla mia o dalla vostra. La sofferenza è sofferenza, non è mia o tua. Il piacere non è mio o tuo: è piacere. Quando hai fame, non c'è solo la tua fame, c'è la fame dell'intera Asia. Quando siete trascinati dall'ambizione, quando siete spietati, la vostra crudeltà non è diversa da quella dei politici che detengono il potere in Asia, in America o in Russia.

Vedete, è qualcosa che non riusciamo ad accettare. Non vediamo che tutti noi costituiamo un'unica umanità, anche se operiamo in diverse sfere della vita, in aree diverse. Quando amate qualcuno, l'amore non è qualcosa che appartiene a voi. Quando amate di un amore egoistico diventate oppressivi, possessivi, gelosi, ansiosi, brutali. Similmente, la sofferenza e sofferenza, non è vostra o mia. Non sto dicendo che la sofferenza sia qualcosa di impersonale, non la sto affatto riducendo ad un'astrazione. Soffrire è soffrire. Quando mancano cibo, vestiti, un riparo, c'è sofferenza, non ha importanza che questo accada in Asia o in Occidente. Gli esseri umani che vengono uccisi o feriti in questo momento soffrono, non importa che siano vietnamiti o americani. Capire che la sofferenza non è vostra o mia, capire che non è qualcosa di impersonale, di astratto,

ma e reale per tutti gli esseri umani, richiede una profonda acutezza e una visione globale. È la fine della sofferenza che porterà naturalmente la pace non solo dentro di noi, ma anche fuori di noi.

9. Comprendere la sofferenza

Perché siamo tanto insensibili alla sofferenza degli altri? Perché rimaniamo indifferenti di fronte a un servo che trasporta un carico pesante o a una donna che tiene in braccio un bambino? Perché siamo tanto insensibili? Se vogliamo rendercene conto, dobbiamo capire perché la sofferenza oscura la nostra sensibilità. La sofferenza ci rende insensibili, questo è un fatto; incapaci di comprenderla, restiamo indifferenti di fronte ad essa. Se capissi la sofferenza, non potrei fare a meno di rendermi conto di un'infinità di cose: mi renderei conto di me stesso, delle persone che mi circondano, di mia moglie, dei miei bambini, degli animali, dei mendicanti. Ma siccome non abbiamo alcuna intenzione di capire la sofferenza, facciamo di tutto per sfuggirla e questo distrugge la nostra sensibilità. Così diventiamo spietati.

Signori, questo è il punto: quando non capiamo la sofferenza, rendiamo insensibili la nostra mente e il nostro cuore; preferiamo sfuggirla con l'aiuto di un guru, di un salvatore, di un mantra, oppure ci aggrappiamo all'idea della reincarnazione, ci diamo al bere o a qualche altro vizio: va bene tutto pur di sottrarci a quello che è...

Ora, per capire la sofferenza non basta scoprirne la causa. Qualsiasi essere umano sa qual è la causa del suo soffrire: è la sua sventatezza, la sua stupidità, la sua grettezza, la sua brutalità e così via. Ma se guardo la sofferenza senza aspettarmi nulla, senza pretendere una risposta, che cosa succede? In questo caso non la

sto sfuggendo e così comincio a capire; la mia mente e vigile, sveglia, attenta. Ora in me c’è sensibilità e questa sensibilità mi consente di rendermi conto della sofferenza degli altri.

10. La fede come difesa dal dolore

Il dolore fisico e una reazione del sistema nervoso, mentre la sofferenza psicologica insorge quando mi aggrappo alle cose che mi danno soddisfazione e temo che qualcuno o qualcosa possa portarmele via. Finché tutto quello che ho accumulato nella mia psiche non viene disturbato, in me non c'è alcuna sofferenza psicologica. Io non voglio che le mie conoscenze, le mie esperienze vengano messe in discussione creandomi un serio disturbo. E naturalmente temo tutti coloro che rappresentano una minaccia per il mio bagaglio psicologico. Questo significa che la mia paura è legata a ciò che conosco; tutto quello che ho accumulato a livello fisico e psicologico, l'ho messo insieme per proteggermi dalla sofferenza psicologica, per difendermi dal dolore fisico. Ma il dolore è insito proprio nel processo di accumulare difese per proteggermi.

La conoscenza mi consente di tenere lontana la sofferenza: La conoscenza medica mi aiuta a eliminare la sofferenza fisica, e le fedi mi consentono di eliminare la sofferenza psicologica. Per questo ho una gran paura di perdere quello in cui credo, sebbene non sappia esattamente di che Cosa si tratti, né abbia prove concrete della sua realtà. può anche darsi che io rifiuti alcuni dogmi della tradizione che mi sono stati imposti, perché la mia esperienza mi dà la forza, la fiducia, la comprensione necessarie per farlo; ma non c'è molta differenza tra quei dogmi e la mia conoscenza: entrambi sono mezzi per difendermi dal dolore.

11. Capire con ogni parte di me

Che cosa intendiamo con la parola “sofferenza”? Ci riferiamo a qualcosa che è separato da noi? A qualcosa che è fuori di noi, o dentro di noi, ma che possiamo osservare e sperimentare? Voi siete semplicemente degli osservatori? Oppure la sofferenza e qualcos’altro? Questo e un punto molto importante, vi pare? Quando io dico: “Soffro”, che cosa intendo? Io sono diverso dalla sofferenza? Questa e la domanda a cui dobbiamo rispondere.

Soffro perché nessuno mi ama, perché muore mio figlio o cose del genere. C’è una parte di me che si chiede il perché di tutto questo, cerca una spiegazione, delle ragioni, delle cause. Mentre un’altra parte di me e schiacciata dall’angoscia. E ancora un’altra parte di me vorrebbe essere libera dal dolore, vorrebbe trascenderlo. Tutto questo fa parte di noi, vi pare? Una parte di me rifiuta il dolore, gli resiste, un’altra parte vuole darsi una spiegazione, aggrappandosi a qualche teoria e un’altra parte ancora rifugge dal percepire quel fatto; ma allora, come potrò capire fino in fondo quelfatto? Solo quando potrò capire quel fatto con ogni parte di me stesso, esisterà la possibilità di essere libero dal dolore. Ma se mi frantumo in direzioni diverse, non potrò mai vedere la verità...

Ora, vi prego, ascoltate attentamente. Quando siete di fronte a un fatto, a una verità, potrete capirli solo se li affronterete e li sperimenterete senza la minima divisione; e non se manterrete la separazione tra l’osservatore e la sofferenza. Questa e la verità.

12. Voi siete sofferenza

Quando non c’è un osservatore che soffre, c’è differenza tra voi e la sofferenza? Voi siete la sofferenza, non ne siete separati. E che cosa succede? Non le state apponendo alcuna etichetta, non le state dando un nome, non state cercando di metterla da parte. Voi siete quella sensazione, quel senso di angoscia. E che cosa succede quando non la nominate, quando non la temete? Esiste un centro che soffre? Se questo centro esiste, allora ha paura e deve fare qualcosa, deve agire nei confronti della sofferenza. Ma se quel centro e sofferenza, allora non c’è più niente da fare. Se voi siete la sofferenza, se non vi limitate ad accettarla, se non le date un nome, se non la sfuggite, che cosa accade? Dite ancora che state soffrendo? È avvenuta una trasformazione fondamentale nella quale è scomparso colui che dice: “Io soffro”. Non c’è più un centro che soffre. Quel centro esisterà e soffrirà finché non capiremo che cos’è. Noi ci accontentiaamo di vivere passando da una parola all’altra, da una reazione all’altra.

13. Soffrire è essenziale?

La sofferenza si presenta sotto molti aspetti ed ha un’infinità di complicazioni. Lo sappiamo bene. Tutti voi lo sapete molto bene. Eppure ci portiamo dietro questo fardello per tutta la vita, praticamente dal momento in cui nasciamo fino al momento in cui ci seppelliscono in una tomba...

Se diciamo che tutto questo è inevitabile, allora non c’è via d’uscita. Se accettate questa situazione, avete smesso di indagare, avete chiuso la porta ad ogni ulteriore approfondimento. E chiudete la porta anche quando tentate di sfuggire alla sofferenza. Potete cercare conforto nell’affetto di un uomo o di una donna, potete darvi al bere o ai divertimenti, potete cercare il potere o una posizione sociale di prestigio; oppure potete continuamente discutere dentro di voi senza arrivare a nulla. Tutte queste vie di fuga diventano estremamente importanti per voi; qualunque sia il vostro obiettivo assume un’importanza enorme. Ma così avete chiuso la porta in faccia al dolore ed è proprio quello che fa la maggior parte di noi... Ora, possiamo smettere di fuggire e volgerci ad affrontare la sofferenza?... Questo significa che non stiamo cercando di darle una soluzione. C’è la sofferenza fisica, un mal di denti, un mal di stomaco, un’operazione, un incidente: ogni forma di sofferenza fisica richiede un intervento adeguato. Ma c’è anche la paura di dover soffrire ancora in futuro, che causa ulteriore sofferenza. La sofferenza è strettamente legata alla paura e se non capiremo questi due fattori fondamentali della vita, non

riusciremo nemmeno a capire che cosa significa avere compassione, amare.

Una mente che si dedica a capire che cosa sono la compassione, l’amore e tutto Il resto, non può evitare di capire anche che cosa sono la paura e il dolore.

14. Il dolore consapevole e inconsapevole

Il dolore è... pena, incertezza, la sensazione di una tremenda solitudine. C'è il dolore che la morte porta con sé; c'è il dolore di non essere capaci di realizzarsi, il dolore di non venire apprezzati, il dolore di chi ama senza essere riamato. Il dolore ha molti aspetti ed io ho l'hnpressione che, se non riusciamo a capirlo, non potremo porre fine al conflitto, all'infelicità, all'angoscia della corruzione e del deterioramento quotidiani...

C'è il dolore conscio e c'è anche quello inconscio, quel dolore che sembra non avere una base riconoscibile, una causa immediata. La maggior parte di noi conosce il dolore che affiora a livello conscio; ad esso reagiamo fuggendolo, rifugiandoci in una fede religiosa o nelle piu disparate considerazioni intellettuali, prendendo delle droghe, non solo fisiche ma anche intellettuali, stordendoci con un'infinità di parole o con svaghi e divertimenti superficiali. Ma qualsiasi cosa facciamo, non riusciamo a liberarci dal dolore conscio.

Poi c'è il dolore inconscio; e un'eredità che viene a noi attraverso i secoli. L'essere umano ha sempre cercato di andare al di là di quella cosa straordinaria che chiamiamo dolore, sofferenza, infelicità; ma anche quando riusciamo ad assaporare un po' di felicità perché abbiamo tutto quello che vogliamo, avvertiamo che nelle profondità del nostro inconscio il dolore continua ad affondare le sue radici. Allora quando discutiamo della fine del dolore, intendiamo dire che

tutto il dolore deve finire, sia quello a livello conscio che quello nascosto nel nostro inconscio.

Per porre fine al dolore è necessario avere una mente molto chiara e semplice. La semplicità non è un’idea. Per essere semplici ci vogliono straordinaria intelligenza e sensibilità.

15. Urtare i sentimenti degli altri

Cosa dovremmo fare per non offendere gli altri? Volete saperlo? Temo che allora dovremmo smettere di fare qualsiasi cosa. Se vivete intensamente, può darsi che le vostre azioni producano qualche disturbo; ma che cos'è più importante: scoprire la verità o non disturbare nessuno? È una faccenda talmente semplice, che non credo abbia bisogno di una risposta. Perché non volete turbare i sentimenti e le opinioni degli altri? Avete paura di venire offesi a vostra volta o di dover cambiare le vostre opinioni? Se gli altri hanno opinioni diverse dalle vostre, potrete scoprire la verità che contengono solo mettendole in questione ed entrando in vivo contatto con loro. E se scoprite che quelle opinioni, quei sentimenti non sono veri, la vostra scoperta potrà disturbare coloro che li nutrono. Allora che cosa dovreste fare? Dovreste diventare accondiscendenti e accettare dei compromessi per non offendere i vostri amici?

16. Avere un’immagine di se stessi significa soffrire

Perché dividere i problemi in grandi e piccoli? Non sono tutti problemi? Perché li suddividiamo in grandi e piccoli, importanti o insignificanti? Se fossimo in grado di capire a fondo anche un solo problema, grande o piccolo che sia, avremmo in mano la soluzione di tutti i problemi. Questa non è una considerazione retorica. Prendete un problema qualsiasi: la rabbia, la gelosia,l ’invidia, l’odio. Li conosciamo bene. Se, per esempio, esaminate a fondo la rabbia, senza metterla superficialmente da parte, che cosa succede? Perché ci si arrabbia? Quando qualcuno vi dice qualcosa di spiacevole, vi offendete, mentre siete contenti quando vi fanno dei complimenti. Perché vi offendete? Perché date importanza a voi stessi, vi pare? E perché vi date importanza?

Ognuno ha un’idea, una rappresentazione di se stesso, una immagine di quello che è, di quello che dovrebbe o non dovrebbe essere. Perché creiamo un’immagine di noi stessi? Perché non abbiamo mai realmente studiato e approfondito quello che siamo. Pensiamo che dovremmo essere questo o quell’ideale, questo o quell’eroe; dovremmo essere di esempio. E ci arrabbiamo quando viene offesa l’idea che abbiamo di noi stessi. L’immagine di noi stessi ci consente di non vedere quello che siamo. Ma quando siete capaci di vedere quello che siete, che è un fatto, nessuno potrà più offendervi. Se siete dei bugiardi e qualcuno ve lo fa notare, non vis ta offendendo: sta mettendo in evidenza

un fatto. Certo, se vi dicono che siete dei bugiardi, mentre voi fingete di non esserlo, allora vi arrabbiate e diventate violenti. Noi viviamo sempre in un mondo ideale, mitico; non viviamo mai nel mondo reale. Per vedere veramente quello che è, per prendere sul serio familiarità con quello che e, bisogna smettere di giudicare, di confrontare, di avere paura, di dare importanza alle proprie opinioni.

17. Il piacere della perversione

Sapete che cosa significa la parola “sadismo”? Una volta uno scrittore, il marchese de Sade, scrisse un libro nel quale il protagonista provava piacere nel fare del male agli altri e nel vederli soffrire. Così e stata coniata la parola “sadismo”, che significa trarre piacere dalla sofferenza altrui. Alcune persone provano una particolare soddisfazione nel vedere gli altri soffrire.

Osservate voi stessi e rendetevi conto se anche in voi può affiorare questa sensazione. Potrebbe non essere evidente, ma se c’è, la sentirete manifestarsi nell’impulso di mettervi a ridere di fronte a una persona che cade. Vorreste che chi sta in alto venisse trascinato in basso. Quando criticate gli altri o spettegolate con estrema superficialità, state mostrando la vostra insensibilità, il vostro desiderio di offendere. Si può offendere qualcuno deliberatamente, per desiderio di vendetta; oppure lo si può offendere inconsapevolmente con una parola, con un gesto, con uno sguardo. Ma in entrambi i casi sussiste l’impulso ad offendere un’altra persona. Sono pochisssimi coloro che si liberano completamente da questa perversione che dà loro piacere.

18. La vera educazione

La mente funziona mediante l’esperienza, la tradizione, la memoria. Ma è possibile che la mente sperimenti senza accumulare nulla? Capite la differenza? Quello di cui ha bisogno la mente non è la coltivazione della memoria, ma e la libertà dal processo di accumulazione.

Tu mi offendi; io me ne ricordo e questa esperienza entra a far parte della mia tradizione. Ed è con questo ricordo che io ti guardo e reagisco. Questo processo si produce ogni giorno tanto nella mia che nella vostra mente. Ora, è possibile che, nonostante tu mi abbia offeso, non entri in funzione quel processo di accumulazione? Questi due modi di funzionare della mente sono del tutto diversi tra loro.

Se tu mi rivolgi parole offensive, mi fai male; ma se io non do alcuna importanza alle sensazioni che provo, non consento che queste diventino lo sfondo dal quale prendono forma le mie azioni, così potrò di nuovo incontrarti come se non fosse accaduto nulla. Questa è vera educazione, nel senso più profondo della parola. Allora mi rendo conto che l’esperienza produce effetti condizionanti e tuttavia la mente non ne rimane toccata in alcun modo.

19. Smettere di arrabbiarsi

Sono sicuro che a tutti noi sia capitato di cercare di soffocare un’arrabbiatura, ma questo non vi ha impedito poi di continuare ad arrabbiarvi. Esiste un modo diverso di affrontare il problema?... I motivi che ci fanno arrabbiare possono essere di vario tipo. Ci arrabbiamo quando subiamo un affronto, quando le nostre difese vengono seriamente compromesse o quando sentiamo minacciata la nostra sicurezza, a cui teniamo tanto. Capita a tutti di arrabbiarsi. È possibile capire questo nostro stato d’animo ed eliminarlo? Siccome pensate che le vostre fedi, le vostre idee, le vostre opinioni siano estremamente importanti, è inevitabile che reagiate violentemente quando vengono messe in questione. Ma se invece di aggrapparvi alle vostre fedi, alle vostre opinioni, vi chiedeste se sono davvero essenziali per capire la vita, allora vedreste la causa delle vostre arrabbiature e sareste in grado di eliminarla definitivamente. Abbandonereste tutte le vostre resistenze, che causano conflitto e dolore. Per motivi sociali, religiosi o di comodo, abbiamo preso l’abitudine di imporci un controllo, mentre per smettere veramente di arrabbiarci è necessaria una profonda consapevolezza...

Voi dite che non potete fare a meno di arrabbiarvi di fronte a serie ingiustizie. Vi arrabbiate perché amate l’umanità? Perché avete compassione degli esseri umani? Ma credete che rabbia e compassione possano stare insieme? Può esserci giustizia dove esistono rabbia e odio? può darsi che vi arrabbiate al pensiero di un’ingiustizia, di una crudeltà, che sono talmente

diffuse nel mondo; ma la vostra rabbia non potrà assolutamente modificare ne l'ingiustizia ne la crudeltà. potrà solo fare del male. Affinché ci sia ordine, é necessario che voi stessi siate pieni di riguardo, di compassione. L'azione che scaturisce dall'odio può solo creare altro odio. Come può esserci senso della giustizia quando ci si arrabbia? Correttezza e rabbia non stanno mai insieme.

20. Il perdono non è vera compassione

Che cosa significa avere compassione? Vi prego, scoprite per conto vostro se una mente offesa, una mente che subisce un'offesa, possa mai perdonare. Può perdonare una mente che è vulnerabile? Una mente che cerca di essere virtùosa, che ritiene di essere generosa, può avere a che fare con la compassione? La compassione, come l'amore, non appartiene alla mente. La mente non può essere consapevole della compassione, dell'amore. nel momento in cui vi rendete conto di perdonare, state rafforzando quel centro che è stato offeso. Perciò la mente che è consapevole di perdonare, non è assolutamente in grado di perdonare. Non sa nemmeno che cosa significhi il perdono; perdona solo perché spera di non venire più offesa.

È molto importan te scoprire perché la mente ricorda e accumula. La mente cerca senza tregua di espandersi, di diventare sempre più grande, di diventare qualcosa. Quando la mente smette di pretendere di essere qualcosa, quando sente di non essere assolutamente niente, in quello stato c'è compassione. In quello stato non esistono né perdono, ne offesa. Ma per accostarsi a questo stato la mente deve capire come avviene l'espansione dell'ego nella coscienza quotidiana...

Finché saremo interessati a coltivare una vista o una particolare capacità di controllo, non potrà esserci amore, non potrà esserci compassione, perché amore e

compassione non saranno mai il prodotto di uno sforzo che tende ad un risultato.

21. Dove è e sofferenza, non c’è amore

Il signore che ha posto la domanda vuole sapere come egli possa agire liberamente, senza imporsi delle limitazioni, nel momento in cui si rende conto che la sua azione farà del male a coloro che ama. Sapete, amare significa essere liberi... entrambe le parti sono libere. Quando esiste la possibilità di soffrire, quando si ritiene che amare implichi sofferenza, l’amore non c’e; c’è solo avidità, il bisogno di possedere. Se amate qualcuno, se lo amate veramente, non esiste la possibilità di farlo soffrire quando fate qualcosa che ritenete sia giusto. Solo quando volete che qualcuno faccia quello che voi desiderate, o quando qualcuno vuole che voi facciate quello che lui desidera, allora c’è sofferenza.

A voi piace appartenere a qualcuno, vi fa sentire sicuri, protetti, confortati. Per quanto sappiate che si tratta di una situazione temporanea, vi rifugiate in quella sicurezza momentanea. Lo sforzo per trovare un appoggio, una situazione di benessere, in realtà mette in evidenza la mancanza di ricchezza interiore; quindi un’azione che non tenga conto dell’altra persona crea naturalmente disturbo, dolore, sofferenza. E allora uno dei due deve reprimere quello che sente veramente per potersi adattare all’altro. In altre parole, quella repressione ininterrotta, composta dal cosiddetto amore, distrugge in realtà tutti è due. In quell’amore non c’è libertà; c’è solo una sottile prigionia.

22. La natura della trappola

Il dolore è il risultato di un impatto violento, è il temporaneo sconvolgimento di una mente che si era abituata a vivere nell'ambito delle sue occupazioni quotidiane. Accade qualcosa, muore una persona, ci si ritrova disoccupati, viene messa in discussione una fede profondamente radicata – e la mente rimane sconvolta. Ma che cosa fa una mente sconvolta? Cerca di ritrovare Il proprio equilibrio, si rifugia in un'altra fede, cerca un lavoro più sicuro, si aggrappa ad una nuova relazione. Ma ancora una volta sopraggiunge l'onda della vita e mette a dura prova tutte le sue protezioni. Allora di nuovo la mente va in cerca di altre difese. Si va avanti così. Questo però non è il modo di funzionare dell'intelligenza.

Nessuna repressione, interiore o esteriore, potrà essere d'aiuto alla mente. Qualsiasi forma di repressione, più o meno sottile, proviene dall'ignoranza; nasce dal desiderio di ricompensa o dalla paura di una punizione. Capire la natura di questa trappola significa esserne liberi; nessuna persona, nessun sistema, nessuna fede potranno mai darvi la libertà. Solo se vedete questa verità, potete essere liberi; ma dovete vederla per conto vostro, con i vostri occhi. Non serve che qualcuno vi convinca che le cose stanno così. Voi stessi dovete intraprendere il viaggio in un oceano sconosciuto.

23. La fine del dolore

Camminando per strada, guardate lo splendore della natura, la straordinaria bellezza dei campi verdi e del cielo aperto, sentite le risa dei bambini; eppure non potete fare a meno di avvertire anche Il senso di un profondo dolore. C'è l'ansia della donna che aspetta un bambino; c'è il dolore della morte; c'è il dolore di non veder realizzato quello che desiderate; c'è il dolore per il declino, la decadenza di una nazione; c'è il dolore che la corruzione porta con sé. Se osservate bene, c'è dolore anche in casa vostra: il dolore di non riuscire a realizzarvi, il dolore per la vostra limitatezza, per la vostra incapacità, e c'è un dolore profondamente radicato nell'inconscio.

La vita è anche capacità di ridere. È bello ridere, ridere senza ragione, avere un cuore pieno di gioia ed essere capaci di amare senza pretendere nulla in cambio. Ma è raro che riusciamo a ridere così, senza un motivo. Viviamo oppressi dal dolore, la nostra vita e un continuo susseguirsi di lotte, di sofferenze; c'è una degradazione continua e ignoriamo che cosa significa amare con tutto il nostro essere...

Vogliamo trovare belle soluzioni, dei mezzi, dei metodi per risolvere i pesanti problemi della vita; così non guardiamo mai veramente il dolore. Cerchiamo vie di fuga nei miti, nelle immagini, nelle speculazioni intellettuali, sperando di evitare il peso del dolore e di non essere travolti dalle sue onde.

... Il dolore può finire, ma nessun sistema, nessun metodo potrà mai porgli fine. Non c'è dolore nella

percezione di quello che è?.

24. Di fronte al dolore

Come affrontate il dolore? Temo che la maggior parte di noi lo faccia in maniera molto superficiale. L'educazione, l'istruzione che riceviamo, la conoscenza che possediamo, le influenze sociali a cui siamo esposti ci rendono molto superficiali. Una mente superficiale si accontenta di rifugiarsi in chiesa, di aggrapparsi a una conclusione, a un'idea, a una fede. È in queste cose che cerca un po' di conforto la mente superficiale, che soffre. E quando nemmeno queste cose vi confortano, allora costruite intorno a voi una barriera; diventate cinici, duri, indifferenti, oppure reagite nevroticamente. Il proteggervi dalla sofferenza vi impedisce di approfondire la vostra indagine...

Vi prego, guardate la vostra mente; osservate come fate presto a dare una spiegazione del dolore; guardate come vi immergete nel lavoro, come vi perdete in qualche idea, come vi attaccate alla fede in Dio o in una vita futura. E se non ci sono una spiegazione o una fede che vi soddisfano, vi date al bere o al sesso; diventate cinici, pieni di amarezza, di asprezza, di durezza... Per generazioni e generazioni questa situazione si e tramandata di padre in figlio e la mente superficiale si guarda bene dal togliere le bende dalle sue ferite. In realtà la mente superficiale non sa che cos'è il dolore, non lo ha mai veramente conosciuto; se ne è fatta semplicemente un'idea. Ed ha costruito un'immagine, un simbolo del dolore, ma non lo ha mai veramente conosciuto; non è mai entrata in contatto diretto col dolore. Il suo contatto si e limitato soltanto alla parola dolore.

25. La fuga dalla sofferenza

Quasi tutti noi soffriamo nei modi più diversi: soffriamo nelle nostre relazioni con gli altri, soffriamo per la morte di una persona cara, soffriamo perché non ci sentiamo realizzati, perché ci sentiamo appassire senza aver potuto concludere nulla; i nostri tentativi di raggiungere uno scopo, di diventare qualcuno sono andati incontro al fallimento totale. E naturalmente c'è anche il problema del dolore fisico: le malattie, la cecità, leinvalidità, le paralisi. Ovunque intorno a noi c'è quella cosa straordinaria che chiamiamo dolore; e dietro l'angolo e in attesa la morte.

Noi non sappiamo affrontare il dolore: o lo veneriamo oppure cerchiamo di sfuggirlo, dandone una qualche spiegazione. Entrate in una chiesa cristiana e vedrete come lì si venera il dolore; lo hanno santificato e vi dicono che solo attraverso il dolore, solo attraverso la crocifissione di Cristo, potrete trovare Dio. In Oriente usano maniere diverse per sfuggire al dolore, ma quello che mi sembra davvero straordinario e che, tanto in Oriente quanto in Occidente, sono pochissimi coloro che possono considerarsi realmente liberi dal dolore.

Sarebbe davvero meraviglioso se, ascoltando quello che stiamo dicendo, mettendo da parte emozioni e sentimentalismi... poteste capire sul serio il dolore ed esserne completamente liberi. Allora smettereste di ingannarvi, smettereste di farvi belle illusioni, non avreste più nulla a che fare con l'angoscia, con la paura ed il vostro cervello potrebbe funzionare con chiarezza,

con acutezza, usando la logica. Allora forse scoprireste che cos’è l’amore.

26. Muoversi insieme alla sofferenza

Che cos'è la sofferenza?... Che cosa significa soffrire? Non serve chiederci perché c'è la sofferenza o quale ne sia la causa; ma quello che dovremmo chiederci e che cosa veramente accade quando soffriamo. Non so se capite la differenza. Quando sono semplicemente consapevole di soffrire, quando non avverto la sofferenza come qualcosa di separato da me, non c'è un osservatore che guarda Il soffrire: la sofferenza fa parte di me, e con tutto me stesso che soffro. Così posso seguire i suoi movimenti e vedere dove mi porta. Allora la sofferenza mi rivela il suo significato; mi rendo conto di aver dato un'enorme importanza a me stesso e di aver trascurato la persona che amo. Mi sono servito di questa persona per nascondere la mia infelicità, la mia solitudine, la mia disgrazia. Siccome io non sono niente, speravo che almeno quella persona fosse qualcosa. Ma ora che se n'è andata, ora che mi ha lasciato, mi sento solo e perduto. Senza quella persona non sono niente e non mi resta che piangere. Piango, però, non perché lei se n'e andata, ma perché io sono rimasto solo.

Sono moltissime le persone che si danno da fare perché io possa sottrarmi al dolore; tutte le cosiddette persone religiose verrànno a propormi le loro fedi, i loro dogmi, le loro speranze, le loro immaginazioni. Mi diranno: "È il karma, è la volontà di Dio" e tutte quante mi proporranno una via di fuga. Ma se io potessi rimanere con la sofferenza, se non cercassi di allontanarla da me, reprimendola o negandola, allora

che cosa accadrebbe? Qual e lo stato della mente che è disposta a seguire la sofferenza in ogni suo movimento?

27. Una spontanea capacità di capire

Noi non diciamo mai: “Vediamo un po’ che cos’è quel qualcosa che soffre”. Per vedere, non vi servono ne sforzo né disciplina. Quello che vi serve é un interesse profondo e una spontanea capacità di capire. Allora vedreste che quella che chiamiamo sofferenza, e che facciamo di tutto per sfuggire, scompare. Il problema nasce quando stabilisco una relazione con qualcosa che considero fuori di me; altrimenti non esiste alcun problema. Finché considero la sofferenza come qualcosa che è separato da me, che fuori di me – soffro perché mio fratello è morto, perché non ho denaro o per qualche altro motivo , stabilisco una falsa relazione con un fatto. Ma quando vedo il fatto senza esserne in alcun modo separato, allora tutto si trasforma e acquisisce un significato completamente diverso. C’è un’attenzione piena, totale e il fatto che riceve quest’attenzione viene capito e risolto. Allora non c’è più paura e quindi la parola dolore non ha più alcuna ragione di esistere.

28. Il centro della sofferenza

Quando vedete una cosa straordinariamente bella, una bella montagna, un bel tramonto, un sorriso affascinante, un volto incantevole, ne siete profondamente colpiti e rimanete in silenzio. Non vi è mai capitato un fatto del genere? È come se stringeste il mondo tra le vostre braccia. Tuttavia si tratta sempre di qualcosa di esterno nel quale si imbatte la vostra mente; io però sto parlando di una mente che vuole guardare, osservare, senza essere stupefatta e ridotta al silenzio. Siete capaci di guardare senza che insorgano i vostri condizionamenti?

A una persona che soffre, posso dire che il dolore e inevitabile, che il dolore e la conseguenza del nostro desiderio di arrivare ad uno scopo. Ma solo quando viene messa da parte qualsiasi spiegazione siete in grado di osservare, perché in questo caso la vostra osservazione non parte da un centro. Quando esiste in voi un centro dal quale osservate, la vostra capacità di vedere è limitata. Se rimango attaccato ad un palo, sono costretto a soffrire. Se guardo la sofferenza rimanendo legato ad un centro, questo stesso fatto mi costringerà a soffrire. È l'incapacità di osservare che genera il dolore. Non posso osservare se penso, agisco, guardo rimanendo legato a un centro. Questo centro e una conclusione, un'idea, una speranza, un senso di disperazione... L'osservazione che rimane legata a questo centro è molto ristretta, superficiale, insignificante e genera altro dolore.

29. Un’immensità che non si può misurare

Che cosa accade quando muore una persona cara? Avete l’impressione di rimanere paralizzati... e quando vi riprendete da questo stato, affiora quello che chiamiamo dolore. Ora, che cosa significa la parola dolore? In un attimo si e dissolto tutto: la compagnia che quella persona vi dava, le sue parole affettuose, le passeggiate che avete fatto insieme, le tante cose che avete fatto o che avete sperato di fare. Tutto questo si e dissolto in un attimo e ora siete rimasti soli. Vi sentite nudi, vuoti. È questo che voi rifiutate; la mente si ribella a questa situazione, non accetta di essere all’improvviso abbandonata a se stessa, di rimanere sola, vuota, senza il minimo appoggio.

Ma è di estrema importanza vivere con quel vuoto, senza reagire, senza cercare di spiegarlo, senza correre a interpellare un medium, senza aggrapparsi alla teoria della reincarnazione o ad altre sciocchezze del genere. Provate con tutto il vostro essere a vivere con quel vuoto. Se lo penetrate a poco a poco, scoprirete che il dolore può finire, può veramente finire, non solo a parole, non solo superficialmente, come quando vi identificate con un concetto o vi aggrappate ad un’idea. Ma ora scoprirete che non c’è nulla da proteggere, perché la mente e vuota e non reagisce più tentando di riempire quel vuoto. Quando tutto il dolore finirà completamente, dovrete intraprendere un altro viaggio, un viaggio che non ha né principio né fine. C’è un’immensità che non si può misurare; ma non potrete

assolutamente entrare in quel mondo, finché il dolore non si sarà completamente dissolto.

30. Vivere col dolore

Tutti noi abbiamo a che fare col dolore. Voi non soffrite in un modo o nell'altro? Volete sapere che cos'è il dolore? Potete analizzarlo e darvi una spiegazione del perché soffrite. Ci sono libri sul dolore che potete leggere, oppure potete andare in chiesa e verrete ben presto a sapere che cos'è il dolore. Ma non è di questo che sto parlando; io sto dicendo che Il dolore può finire. Non è la conoscenza che pone fine al dolore. il dolore può finire solo quando affrontate dentro di voi i fatti che accadono a livello psicologico e vi rendete conto di che cosa questi fatti implicano istante per istante. Questo significa che non avete alcuna intenzione di sottrarvi al fatto che soffrite, non avete alcuna intenzione di spiegare quel fatto, di farvene un'opinione, ma l'unica cosa che volete è vivere pienamente con quel fatto.

Sapete, è molto difficile vivere con la bellezza di quelle montagne senza abituarvene... Per giorni e giorni le avete viste, avete ascoltato il mormorio del torrente, avete guardato le ombre distendersi nella valle. E vi siete accorti di quanto sia facile abituarvi a tutto questo? Dite: "Si, è proprio bello" e ve ne andate. Ci vuole un'enorme energia per vivere con qualcosa di bello o con qualcosa di brutto senza farci l'abitudine; è necessaria una consapevolezza che non consente alla mente di diventare insensibile. Allo stesso modo, l'abitudine al dolore appesantisce la mente, la rende insensibile. E quanti di noi si abituano al dolore! Ma non è affatto necessario abituarsi al dolore. Potete viverci insieme, penetrarlo, comprenderlo, ma non con l'intenzione di sapere che cosa sia.

Sapete che il dolore e lì, esiste; è un fatto. Non c’è nient’altro da sapere. Dovete vivere.

31. Essere in comunione col dolore

La maggior parte di noi non è in comunione con niente. Non siamo in comunione con i nostri amici, con nostra moglie, con i nostri figli...

Certamente, per capire il dolore, dovete amarlo. Questo significa che dovete essere in comunione col dolore. Se volete capire il vostro prossimo, vostra moglie o la persona con cui siete in relazione, dovete essere loro vicini. Non potete accostarvi a loro con dei pregiudizi, delle obiezioni, condannandoli o criticandoli; dovete guardarli, vero? Se voglio comprendervi non posso nutrire dei pregiudizi nei vostri confronti. Devo essere capace di guardarvi senza la barriera dei miei pregiudizi, lo schermo dei miei condizionamenti. Devo essere in comunione con voi e questo significa che devo amarvi. Allo stesso modo, devo essere in comunione col dolore, devo amarlo, se voglio comprenderlo. Ma non posso farlo, perché lo fuggo in continuazione cercando delle spiegazioni, accontentandomi di teorie, di speranze, di rinvii. Tutto questo ha solo a che fare con le parole. Sono le parole che mi impediscono di essere in diretto contatto col dolore. È un processo mentale fatto di parole – parole di spiegazione, parole di giustificazione – che mi impedisce di essere in comunione col dolore. Solo quando sono in comunione col dolore, posso comprenderlo.

Agosto

Verità Realtà Osservatore ed osservato Quello che è

1.

Un cuore pieno e una mente vuota

Non c’è un sentiero che porta alla verità. È la verità che deve venire a voi e può venire soltanto quando la vostra mente e il vostro cuore sono semplici e chiari. La verità può venire a voi solo quando nel vostro cuore c’è amore e non quando e colmato dalle preoccupazioni della mente. Quando nel vostro cuore c’è amore, non vi mettete a parlare di organizzazioni per la fratellanza; non parlate di fede, ne di separazione; non vi interessa il potere che crea divisione; non avete bisogno di andare a riconciliarvi con qualcuno. Siete semplicemente esseri umani che non hanno né etichette, né patria. Questo significa che dovete sbarazzarvi di tutte quelle cose, se volete che la verità venga a voi. E la verità può venire soltanto in una mente vuota, che ha smesso di proiettare le sue creazioni. Allora la verità verrà senza alcun invito, veloce come il vento e intangibile come l’ignoto. Verrà inaspettata, non mentre la state cercando. E sarà lì all’improvviso, come la luce del sole, come la purezza della notte. Solo un cuore pieno e una mente vuota possono accoglierla. Invece voi ora avete una mente piena ed il cuore vuoto.

2. La verità è uno stato dell’essere

Non ci sono due verità. La verità non appartiene al passato o al presente, è eterna; e l’essere umano che cita la verità del Buddha, di Shankara, di Cristo, o che ripete quello che dico io, non trovera la verità: ripetere quello che è stato detto non è la verità. Ripetere significa mentire. La verità e uno stato dell’essere che affiora quando la mente, sempre pronta a dividere, a scegliere, a pensare in termini di risultati e di obiettivi, sparisce del tutto. Allora c’è la verità. La mente che fa sforzi, che si impone una disciplina per raggiungere uno scopo non può conoscere la verità, perché tenta di raggiungere qualcosa che lei stessa ha proiettato, ed il suo tentativo, per quanto nobile possa essere, non è altro che una forma di autovenerazione. Un essere che venera se stesso non può conoscere la verità. Quando capiremo fino in fondo come funziona la mente e non ci sarà più il minimo conflitto, allora potremo conoscere la verità.

3. La verità non ha dimora

La verità è un fatto. Un fatto lo si può capire solo quando vengono rimossi tutti gli schermi che si sono frapposti tra quel fatto e la mente. La relazione che avete con la proprietà, con vostra moglie, con gli esseri umani, con la natura, con le idee, è un fatto che dovete capire. Finché questo non accadrà, lavostra ricerca di Dio non sarà altro che aumentare la confusione, perché è solo una fuga, una finzione senza molto significato. Che siate voi a dominare vostra moglie o che sia lei a dominare voi, che siate voi a possedere lei oche sia lei a possedere voi, non potrete conoscere l'amore. Finché reprimete, fingete o siete carichi di ambizioni, non potete conoscere la verità.

Conoscerà la verità colui che non la cerca, che non lotta per tentare di raggiungere un risultato... La verità non ha continuità, non ha una dimora dove possiate trovarla; potete vederla solo di momento in momento. La verità è sempre nuova e perciò è eterna. La verità di ieri non è più la verità di oggi e la verità di oggi non sarà più verità domani. La verità non ha continuità. È la mente che pretende di rendere continua quell'esperienza che chiama verità e così facendo si impedisce di conoscere la verità. La verità è sempre nuova: è vedere sempre lo stesso sorriso e vederlo per la prima volta, è vedere sempre la stessa persona e vederla per la prima volta, è vedere i rami di una palma mos si dal vento come qualcosa che non abbiamo mai visto, è incontrare la vita, nuova in ogni istante.

4. Non c’è una guida che conduca alla verità

Si può trovare Dio cercandolo? Come fate a cercare l’inconoscibile? Se volete trovare qualcosa, dovete sapere che cosa state cercando. Quando cercate qualcosa, quello che trovate e una proiezione della vostra mente; trovate quello che desiderate, ma nessuna creazione del desiderio è verità. Mettersi in cerca della verità significa negarla. La verità non ha fissa dimora; nessun sentiero, nessuna guida possono condurre alla verità e la parola non è la verità. Dove pensi di trovarla? Sotto quale aspetto, in quale clima, in mezzo a quali persone? È qui e non là? È quella e non un’altra la guida che può condurti alla verità? Ma ci sarà davvero una guida? Chi cerca la verità può solo trovare qualcosa che è frutto dell’ignoranza, perché la ricerca stessa nasce dail’ignoranza. Non potete cercare la realtà. Perché ci sia la realtà, dovete smettere di esserci voi.

5. La verità è di momento in momento

Non si può accumulare la verità. Quello che si può accumulare prima o poi andrà distrutto, verrà spazzato via. La verità non è qualcosa che possa appassire: è in ogni istante, in ogni pensiero, in ogni relazione, in ogni parola, in ogni gesto, nel sorriso e nel pianto. Se voi ed io potremo trovarla e viverla – perché viverla è l'unico modo per trovarla – non diventeremo certo dei propagandisti, ma saremo esseri umani creativi; non esseri umani perfetti, ma esseri umani creativi, che è una cosa infinitamente diversa.

6. Il vero rivoluzionario

La verità non è per le persone rispettabili, non è per quelli che desiderano espandersi e arrivare al successo. La verità non è per coloro che cercano la sicurezza, la permanenza. La permanenza che cercano e solo l'opposto dell'impermanenza. Prigionieri nella rete del tempo, cercano disperatamente qualcosa che sia permanente, ma la permanenza che cercano non è reale, è semplicemente un frutto del loro pensiero. Quindi un uomo che voglia veramente scoprire la realtà, deve smettere di cercare; il che non significa che debba essere soddisfatto di quello che è. Al contrario, un essere umano che intenda veramente scoprire la realtà, deve essere dentro di se un assoluto rivoluzionario. Non può appartenere ad una classe, ad una nazione, ad un gruppo, ad un'ideologia, ad una religione organizzata: la verità non è in un tempio o in una chiesa; la verità non è un prodotto delle mani o della mente dell'uomo. La verità affiora solo quando tutto quello che la mente e le mani dell'essere umano producono viene messo da parte istantaneamente. Non serve il tempo per mettere da parte queste cose. La verità va da colui che è libero dal tempo e che non usa Il tempo per espandere le proprie ambizioni. il tempo è il ricordo di ieri, il ricordo della famiglia, della razza a cui appartenete, il ricordo del vostro carattere; è l'accumularsi delle vostre esperienze ed è questo accumulo che costituisce Il "me", il "mio".

7. Vedere la verità nel falso

Potete anche essere superficialmente d'accordo quando sentite dire che il nazionalismo, con i suoi interessi costituiti e il sentimentalismo che suscita, sfrutta gli esseri umani e li mette gli uni contro gli altri. Ma se volete davvero liberare la mente dalla meschinità del nazionalismo, allora è tutta un'altra cosa. Una mente che voglia rimanere giovane, fresca, innocente, non può fare a meno di liberarsi non solo dal nazionalismo ma anche dalle ideologie delle religioni organizzate e dei sistemi politici. Una mente libera è in uno stato dirivoluzione costante e solo una mente simile può creare un nuovo mondo; un nuovo mondo non potranno crearlo né i politici, che sono dei morti, né i preti, che sono prigionieri dei loro sistemi religiosi.

Fortunatamente o sfortunatamente per voi, avete ascoltato qualcosa che è vero e, se non vi sentite profondamente disturbati, al punto che la vostra mente cominci a liberarsi da tutti quegli impedimenti che la restringono e la distorcono, allora la verità che avete ascoltato si trasformerà in un veleno. La verità diventa un veleno quando non può agire nella mente che l'ascolta; è come quando una ferita, anziché guarire, si infetta. Permettere alla verità di operare e di agire fino in fondo, significa scoprire per conto nostro che cosa è vero e che cosa è falso; significa vedere il falso per quello che è.

8. Capire i fatti

Sebbene possa sembrare difficile, non è una cosa complicata. Vedete, noi non partiamo mai dai fatti, da quello che effettivamente accade; non partiamo mai da quello che pensiamo, da quello che facciamo, da quello che desideriamo. Partiamo da supposizioni, da ideali che non hanno nulla a che fare con quello che effettivamente accade e così andiamo fuori strada. Ci vuole un'intensa attenzione per trattare con i fatti, lasciando perdere le nostre supposizioni. Qualsiasi cosa pensiamo che non tenga conto dei fatti non è altro che una distrazione. Per questa ragione è tanto importante capire che cosa succede fuori di noi e dentro di noi.

Se siete cristiani, vedrete certe immagini; se siete indu, buddisti o mussulmani, ne vedrete altre. Vedere Cristo o Krishna dipenderà dal condizionamento che avete ricevuto. Saranno l'educazione che vi e stata data, la cultura in cui siete cresciuti che determineranno le vostre visioni. Ora, che cosa è importante? L'immagine che vedete oppure la vostra mente che ha subito un profondo condizionamento? Una visione è la proiezione della particolare tradizione che costituisce lo sfondo culturale della mente. Questo sfondo, che costituisce il nostro condizionamento, e un fatto; mentre non è un fatto la visione che viene proiettata. Capire un fatto è semplice, ma diventa difficile quando si mettono di mezzo le nostre simpatie e antipatie, le nostre avversioni, le opinioni e i giudizi con cui affrontiamo quel fatto. È la libertà da qualsiasi forma di valutazione del fatto che consente di capire quello che è, quello che effettivamente accade.

9. Interpretare un fatto ci impedisce di vederlo

La mente che si costruisce un’opinione su un fatto e limitata, ristretta, distruttiva... Voi potete interpretare un fatto a modo vostro e io posso interpretarlo diversamente, a modo mio. L’interpretazione di un fatto è una maledizione che ci impedisce di vederlo e di agire di conseguenza. Se voi ed io ci mettiamo a discutere su un fatto, non stiamo assolutamente agendo nei suoi confronti. Forse lo descriveremo meglio, ne vedremo altre sfumature, altre implicazioni e saremo in grado di coglierne significati più o meno profondi. Ma non serve interpretare un fatto, non serve farsene un’opinione. Un fatto è quello che è, ed è molto difficile che la mente lo accetti. Noi ci limitiamo a interpretare i fatti, dando loro i significati più diversi secondo i nostri pregiudizi, i nostri condizionamenti, le nostre speranze, le nostre paure. Se voi ed io potessimo vedere un fatto senza esprimere alcuna opinione, senza interpretarlo, senza attribuirgli alcun significato particolare, allora quel fatto diventerebbe molto più vivo... no, non più vivo.. diventerebbe l’unica cosa che conta, non ci sarebbe nulla di più importante. Allora ii fatto esprimerebbe l’energia che contiene e quest’energia vi condurrebbe nella giusta direzione.

10. C’è un unico fatto: l’impermanenza

Stiamo cercando di scoprire se esiste uno stato che sia permanente; ci interessa scoprire se effettivamente esiste qualcosa del genere. Tutto quello che ci riguarda, sia dentro che fuori di noi – le nostre relazioni, i nostri pensieri, le nostre sensazioni – è impermanente, è in uno stato di costante finire. Rendendosene conto, la mente desidera la permanenza, uno stato di pace eterna, un amore, una bontà, una sicurezza che né il tempo, né gli eventi possano distruggere. Così la mente crea l’anima, l’Atman, e proietta la visione di un paradiso che dura in eterno. Ma questa permanenza nasce dalla reazione all’impermanenza e quindi contiene i semi dell’impermanenza. C’è un unico fatto da affrontare: l’impermanenza.

11. Il desiderio di rifugiarsi nell’inconoscibile

Voi vorreste che io vi dicessi che cos’è la realtà. Ma si può descrivere l’indescrivibile? Si può misurare l’incommensurabile? Potete trattenere il vento tra le vostre mani? E se riusciste a trattenerlo, quello sarebbe ancora Il vento? Misurare quello che non può essere misurato vi mette in contatto con la realtà? Se lo definite, la vostra definizione è reale? Evidentemente no, perché qualsiasi descrizione dell’indescrivibile non potrà mai contenere la realtà. Quando cercate di portare l’inconoscibile nella dimensione del noto, non potete far altro che rimanere con quello che conoscete. Eppure è proprio questo che noi facciamo di continuo; vogliamo la conoscenza, perché questa ci consente di continuare; crediamo che la conoscenza ci permetterà di raggiungere la felicità suprema, la vita eterna. Vogliamo la conoscenza perché non siamo felici, perché siamo coinvolti in un conflitto lacerante, perché sentiamo che ci stiamo consumando e corrompendo. Invece di renderci conto del semplice fatto che siamo corrotti, che siamo insensibili, che siamo tormentati e lacerati, vogliamo fuggire da quello che conosciamo per rifugiarci nell’inconoscibile, che immediatamente trasformiamo in qualcosa di conosciuto. In questo modo non troveremo mai la realtà.

12. La sofferenza è una parola o un fatto?

La sofferenza è una parola o un fatto? Quando la sofferenza è un fatto, la parola non serve; c'è solo una sensazione molto dolorosa. A che cosa è collegata questa sensazione? A un'immagine, a un'esperienza, a quello che avete o che non avete. Per voi il piacere è avere quello che volete, mentre il dolore è non poter ottenere quello che volete. Quindi il dolore, la sofferenza, sono sempre legati a qualcosa. Ma allora il dolore e un fatto o e il risultato di un processo mentale? Per esempio, la paura non può esistere per conto proprio, è sempre legata a qualcosa: a una persona, a un incidente, a una sensazione. Vi rendete conto di soffrire. Ma questa sofferenza è separata da voi e la osservate come se fosse là, fuori di voi, oppure voi siete sofferenza?

13. Voi non siete niente

Voi non siete niente. Anche se avete un nome, un titolo, un conto in banca, delle proprietà; anche se siete potenti e famosi e traete da tutto questo la vostra sicurezza, voi non siete niente. Forse siete assolutamente inconsapevoli di questo vuoto, del nulla che siete voi, oppure non avete alcuna intenzione di rendervene conto, ma questo vuoto è lì, nonostante tutto quello che fate per fuggirlo. Cercate le vie più contorte per sottrarvi ad esso, che possono essere la violenza, personale o collettiva, il culto di una persona o di un'immagine, la conoscenza, il divertimento; ma quel vuoto, che dormiate o che siate svegli, rimane sempre lì. Potete entrare in diretto contatto con quel nulla e con la paura che suscita in voi, solo quando vi rendete pienamente conto delle vie di fuga che continuamente cercate. Voi non siete un'entità separata da quel vuoto, non siete l'osservatore che lo sta guardando; il pensatore, l'osservatore non possono esistere senza di voi. Voi siete una cosa sola col nulla, non ne siete in alcun modo separati. Voi e il nulla costituite un unico fenomeno. Se il pensatore ha paura del nulla e lo affronta come qualcosa a cui debba opporsi, allora qualsiasi azione che scaturisca da questa opposizione alimenterà inevitabilmente l'illusione, il conflitto, l'infelicità.

Quando scoprite e sperimentate che quel vuoto siete voi, allora la paura, che esiste solo quando il pensatore si separa dai suoi pensieri, si dissolve completamente.

14. Come facciamo a porre fine alla paura?

Stiamo discutendo di qualcosa che richiede tutta la vostra attenzione. Non serve che diciate di essere più o meno d'accordo. Stiamo guardando la vita in modo estremamente preciso, obiettivo, chiaro e quindi dovete mettere da parte i vostri sentimentalismi, le vostre fantasie, le vostre simpatie e antipatie. È proprio perché viviamo basandoci su quello che ci piace o che non ci piace che abbiamo creato tutta questa infelicità. Ora, la domanda che ci poniamo è: "Come facciamo a porre fine alla paura?". Questo è un problema immenso perché se un essere umano non è in grado di porre fine alla paura, vivrà eternamente nell'oscurità. Non sto usando la parola "eternamente" nel senso in cui la usano i cristiani; le sto dando il suo normale significato. Una vita è più che sufficiente. Un essere umano deve avere ora una via d'uscita; non ha senso che viva creandosi una speranza in un lontano futuro. Allora, un essere umano come me può porre completamente, totalmente fine alla paura, anziché eliminarne solo qualche aspetto superficiale? Probabilmente non vi siete mai posti una domanda del genere e forse non lo avete fatto perché non sapete che cosa rispondere. Ma se vi poneste questa domanda con estrema serietà, con l'intenzione non di trovare una facile risposta, ma di scoprire la natura e la struttura della paura, vedreste che, nel momento stesso in cui ne scoprite la natura, la paura scompare senza che dobbiate far nulla per mandarla via.

Quando vi rendete conto della paura venendone in contatto diretto, l’osservatore è l’osservato. Non c’è più alcuna differenza tra chi osserva e la cosa che viene osservata. Quando nell’osservazione della paura non c’è alcun osservatore, allora c’è azione, e questa azione è del tutto diversa dai tentativi con cui l’osservatore cerca di operare sulla paura.

15. Il dualismo tra il pensatore e il pensiero

Quando guardate qualcosa, qualunque cosa sia, un albero, vostra moglie, i vostri bambini, il vostro vicino di casa, le stelle in cielo, la luce sull'acqua, il volo di un uccello, c'è sempre l'osservatore, il censore, il pensatore, lo sperimentatore, il cercatore e la cosa che viene osservata; c'è l'osservatore e l'osservato, il pensatore e il pensiero. E questo implica una divisione costante. Questa divisione è tempo. Questa divisione è l'essenza stessa del conflitto e quando c'è conflitto, c'è contraddizione. C'è contraddizione, c'è separazione tra l'osservatore e l'osservato. Contraddizione implica inevitabilmente conflitto e il conflitto porta sempre con sé l'esigenza di trascenderlo, di superarlo, di eliminarlo, di fuggirlo. Abbiamo sempre qualcosa da fare nei suoi confronti e questa attività implica il tempo. Finché c'è divisione tra l'osservatore e l'osservato, ci sarà il tempo è il tempo è dolore.

Un uomo che voglia capire come porre fine al dolore, deve capire, scoprire e trascendere il dualismo tra pensatore e pensiero, tra sperimentatore ed esperienza. Finché sussiste la divisione tra osservatore e osservato, che è tempo, non sarà possibile porre fine al dolore. Allora che cosa si deve fare? Capite il senso di questa domanda? Dentro di me vedo che l'osservatore è sempre teso a osservare, giudicare, reprimere, accettare, rifiutare, plasmare, imporre una disciplina, un controllo. Naturalmente l'osservatore, il pensatore Sono frutto del pensiero. Viene prima il pensiero e poi

l’osservatore, il pensatore. Se non ci fosse il pensiero, non ci sarebbero né l’osservatore, né il pensatore. Ci sarebbe soltanto una completa, totale attenzione.

16. Il pensiero crea il pensatore

Il pensiero è la descrizione di una sensazione; Il pensiero è la reazione della memoria; è la parola, l'esperienza, l'immagine. Il pensiero è sempre mutevole, passeggero, impermanente e cerca costantemente la permanenza. Così il pensiero crea il pensatore che diventa un'entità permanente e si assume il ruolo di censore, di guida, di controllore, di formatore del pensiero stesso.

Questa entità, la cui permanenza è del tutto illusoria, è frutto del pensiero, cioè dell'impermanenza. Anche questa entità e pensiero; non esiste senza il pensiero. Il pensatore è un insieme di qualità, che non possono in alcun modo essere separate da lui. Chi controlla non è diverso da quello che viene controllato e quindi continua a prendersi in giro quando ritiene di essere separato dalla cosa che sta controllando. Non c'è verità, finché non vediamo che il falso è falso.

17. Un muro impenetrabile di pensiero

È possibile che avvenga una fusione tra il pensatore e i suoi pensieri? Non per opera della volontà o per effetto di una disciplina, di uno sforzo di concentrazione che esercitino un adeguato controllo. L'impiego di un mezzo qualsiasi implica la presenza di un agente che lo utilizza. Ma questo comporta una divisione. può esserci fusione tra il pensatore e il pensiero solo quando la mente e in una calma assoluta senza che debba compiere il minimo tentativo per essere calma. Questa calma esiste non quando scompare il pensatore, ma quando il pensiero stesso si dissolve. Il pensiero è la reazione del condizionamento e la mente non deve avere più nulla a che fare con questa reazione. Qualsiasi idea, qualsiasi conclusione implicano un'agitazione nella mente e non è possibile risolvere alcun problema finché la mente e agitata. Idee e conclusioni non risolvono nulla. Come può esserci comprensione se la mente non è calma?

La serietà deve essere mitigata da una spontaneità che si muove con rapidità e flessibilità. Se avete ascoltato quello che abbiamo detto, scoprirete che la verità affiora del tutto inattesa. Per questo, se mi consentite di farvelo presente, siate aperti, sensibili, pienamente consapevoli di quello che è di momento in momento. Non costruite intorno a voi un muro impenetrabile di pensiero. Quella benedizione che è la verità viene quando la mente non è impegnata a lottare e a darsi da fare.

18. Quando l’osservatore è l’osservato

Lo spazio è necessario. Senza spazio non c’è libertà. Stiamo parlando di spazio psicologico...

Quando non c’è spazio tra l’osservatore e l’osservato, allora c’è contatto diretto, c’è una relazione completa, per esempio, con un albero. Non c’è alcuna identificazione con l’albero, il fiore, una donna, un uomo. Solo quando non c’è alcuna separazione tra l’osservatore e l’osservato, c’è uno spazio immenso nel quale non esiste il conflitto. È in questo spazio che c’è libertà.

La libertà non è una reazione. Non potete dire: “Finalmente sono libero”. Nel momento in cui dite di essere liberi, non lo siete affatto, perché in quel momento vi rendete conto di essere liberi da qualcosa e quindi avete creato una distanza tra voi e quel qualcosa. non è una situazione molto diversa da quella che si crea quando guardate un albero. Avete creato una distanza e in quello spazio si insinua il conflitto.

Ora non dite: “Non capisco”; non serve che siate più o meno d’accordo. Quello che è necessario e che siate in diretto contatto con quello che è. Questo implica il rendersi conto che, in ogni momento, in tutte le vostre azioni c’è separazione tra l’osservatore e l’osservato. In questo spazio tra l’osservatore e l’osservato entrano il piacere e il dolore, il desiderio di arrivare al successo, di diventare famosi e la sofferenza del fallimento. In quello spazio voi non siete in contatto con niente.

Contatto e relazione hanno un significato completamente diverso quando l’osservatore è una cosa sola con l’osservato. Allora c’è uno spazio straordinario e c’è libertà.

19. C’è un osservatore che guarda la solitudine?

La mia mente osserva la solitudine e cerca di evitarla fuggendo. Ma se non fuggo, c’è una divisione, una separazione tra l’osservatore e la solitudine? O c’è soltanto solitudine, di cui fa parte anche la mia mente, che ora e vuota? Non c’è un osservatore che sappia di essere in presenza della solitudine. Credo sia importante rendersi conto di questo, senza far ricorso a troppe parole. Noi ora diciamo: “Sono invidioso, ma vorrei liberarmi dall’invidia”. Così c’è un osservatore e l’osservato; l’osservatore desidera liberarsi dalla cosa che egli sta osservando. Ma l’osservatore non è una cosa sola con l’osservato? È proprio la mente che ha creato l’invidia e quindi non può far nulla per eliminarla.

La mia mente osserva la solitudine; il pensatore si rende conto di essere solo. Ma se rimane in diretto contatto con la solitudine, se non se ne allontana minimamente, se non cerca di interpretarla, di descriverla, che differenza c’è tra l’osservatore e l’osservato? Non c’è forse un unico stato, che è quello di una mente sola e vuota? La mente è semplicemente vuota, non sta osservando questo suo stato di vuoto. Allora, la mente si rende conto che qualunque sforzo, qualunque movimento faccia per allontanarsi da quel vuoto, diventa una fuga e quindi una dipendenza. Ma se la mente è quello che è, se non fa nulla per fuggire o per dipendere, se rimane completamente sola e vuota,

allora non è libera da qualsiasi dipendenza, da qualsiasi attaccamento?

20. Non si puo accumulare la verità

Finché lo sperimentatore continuerà a ricordarsi dell’esperienza fatta, non ci sarà verità. La verità non è qualcosa che si possa ricordare, immagazzinare, memorizzare e poi raccontare. Tutto quello che si può accumulare non è verità. Il desiderio di esperienza crea lo sperimentatore, che accumula e ricorda. È il desiderio che mantiene la divisione tra il pensatore e il suo pensiero; il desiderio di diventare, di sperimentare, di essere qualcosa di piu o di essere qualcosa di meno crea e mantiene la divisione tra lo sperimentatore e l’esperienza.

La consapevolezza degli infiniti modi in cui si manifesta il desiderio è autoconoscenza. La conoscenza di sé è l’inizio della meditazione.

21. L’azione immediata

Siete in contatto con qualcosa, con vostra moglie, coi vostri bambini, col cielo, con le nuvole, con un fatto qualsiasi: se il pensiero comincia a interferire, il vostro contatto si perde. Il pensiero proviene dalla memoria. Un’inmagine è memoria. Quando voi guardate con la memoria in funzione, create una separazione tra l’osservatore e l’osservato.

Questa è una faccenda che dovete capire veramente a fondo. È per effetto di questa separazione che l’osservatore pretende altra esperienza, altre sensazioni, altri risultati. L’osservatore è sempre in cerca di qualcosa. Bisogna capire veramente a fondo che, finché esiste un osservatore, finché esiste colui che vuole fare esperienza, che vuole reprimere, valutare, giudicare, condannare, non potrà esserci un contatto diretto con quello che è.

Quando soffrite fisicamente, c’è una percezione immediata, diretta; non c’è un osservatore che prova dolore, c’è soltanto dolore. Siccome non c’è alcun osservatore, l’azione è immediata. Non c’è prima l’idea e poi l’azione, perché di fronte al dolore fisico l’azione è immediata, c’è un contatto diretto. Voi siete quel dolore.

Finché non capirete veramente a fondo, e non a parole, che l’osservatore è l’osservato, la vita continuerà a muoversi nel conflitto è nel contrasto tra desideri opposti, tra “quello che dovrebbe essere” e “quello che è”. Rendetevi conto, quando guardate un fiore, una nuvola o una cosa qualsiasi, se state

guardando come un osservatore separato dall’osservato.

22. La realtà e in “quello che è”

Invece di chiedervi chi è illuminato e che cosa è Dio, perché non dedicate tutta la vostra attenzione, tutta la vostra consapevolezza a quello che è? È così che scoprirete l’ignoto, o piuttosto l’ignoto verrà a voi. Se capite che cos’è quello che conoscete, sperimenterete un silenzio straordinario che non verrà mai a seguito di uno sforzo, un silenzio che è un vuoto creativo nel quale soltanto la realtà può affiorare. Questo silenzio non viene dove c’è lo sforzo del divenire; affiora soltanto nell’essere che capisce quello che è. Allora vi accorgerete che la realtà non è lontana, l’ignoto non è distante; é in quello che è. Così come la soluzione di un problema è contenuta nel problema stesso, così la realtà è in quello che è. Capire quello che è significa conoscere la verità.

23. Affrontare i fatti

Soffro. Questo mi disturba moltissimo psicologicamente; così penso che cosa dovrei fare per cambiare la situazione. Ma l'idea, il concetto, il procedimento che mi vengono in mente mi impediscono di vedere il fatto, mi impediscono di vedere quello che è. Pensare a un fatto, ricorrere a una formula qualsiasi per affrontarlo, sono solo modi di fuggire da quello che è. Quando vi trovate di fronte a un grande pericolo, agite immediatamente. Non c'è tempo per pensare. Non avete il tempo di farvi un'idea per poi agire secondo quell'idea.

Le idee, le formule hanno consentito alla mente di sottrarsi all'azione immediata di fronte a quello che è; così ora la mente è diventata pigra, insensibile. Se ci rendiamo conto noi stessi di quanto è stato detto, e non perché siamo stati influenzati da qualcuno, saremo capaci di affrontare i fatti? Per esempio, siamo violenti. Questo è un fatto. Noi esseri umani siamo violenti; la violenza è diventata il nostro modo di vivere. Abbiamo accettato la guerra e tutto il resto. Anche se, soprattutto in Oriente, continuiamo a parlare di non-violenza, noi non siamo affatto non-violenti. La non-violenza è semplicemente un'idea che può essere sfruttata sul piano politico; ma è un'idea, non è un fatto. Proprio perché gli esseri umani non sono capaci di porsi di fronte al fatto della violenza, si sono inventati l'ideale della non-violenza, che consente loro di non affrontare mai direttamente i fatti per quello che sono.

Il fatto è che sono violento, mi arrabbio. Che bisogno ho di farmene un'idea? Quello che importa non è l'idea, ma il fatto che mi arrabbio. Ho fame. Non mi serve un'idea per sentire che ho fame. Le idee cominciano quando stabilite che cosa dovreste mangiare o quando scegliete le cose che vi piacciono. Quando siete di fronte a quello che è, l'azione che scaturisce direttamente da quello che è non si basa assolutamente sull'idea di quello che dovrebbe essere fatto.

24. Essere liberi da “quello che è”

È la comprensione di quello che è che genera la virtù; mentre il tentativo di diventare persone virtùose non fa altro che nascondere quello che è dietro a quello che vi piacerebbe che fosse. Quindi, quando tentate di diventare persone virtùose, state evitando l’azione che quello che è richiede. Il sottrarsi a quello che è perseguendo un ideale è considerato un comportamento virtùoso; ma se fate attenzione, vedrete che non ha proprio nulla di virtùoso. State semplicemente rinviando il momento in cui dovrete affrontare quello che è.

Virtù non significa diventare qualcosa che non siamo; virtù significa capire quello che è è quindi esserne liberi. La virtù è essenziale in una società che si sta rapidamente disintegrando.

25. Osservare il pensiero

Devo amare quello che studio. Se volete capire un bambino, dovete amarlo e non giudicarlo negativamente. Dovete giocare con lui, osservare come si muove, cogliere le sue caratteristiche particolari, vedere come si comporta; ma se vi limitate a contrastarlo, a disprezzarlo, a giudicarlo, non lo capirete. Allo stesso modo, per capire quello che è dovete accorgervi di quello che pensate, di quello che sentite e che fate, istante per istante. Questi sono i fatti che contano.

26. Fuggire significa alimentare il conflitto

Perché siamo ambiziosi? Perché vogliamo arrivare al successo e diventare qualcuno? Perché lottiamo per arrivare in alto? Perché facciamo sforzi tremendi per affermarci sfruttando capacità personali oppure diventando servitori di una ideologia o dello Stato? Questo bisogno di affermarci non è forse la causa principale del conflitto e della confusione in cui viviamo?

Potremmo vivere senza ambizione? Riusciremmo a sopravvivere fisicamente, se non fossimo ambiziosi? Perché tutta questa ambizione? Perché diamo tanta importanza alle nostre capacità? L'ambizione non diventa una spinta che ci allontana daquello che è? E la nostra abilità non si trasform a in stupidità? Siamo ingegnosi, ma stupidi. Perché abbiamo tanta paura di quello che è? A che serve fuggire, visto che non possiamo fare a meno di essere quello che siamo? Nonostante tutte le nostre fughe, rimaniamo sempre con quello che siamo, continuando ad alimentare conflitti e grandi sofferenze.

Perché abbiamo tanta paura della solitudine, di quel vuoto profondo che avvertiamo in noi? Tutto quello che facciamo per allontanarci da quello che è ci porterà inevitabilmente dolore, mettendoci gli uni contro gli altri. IL conflitto è la negazione di quello che è, è il modo per sfuggire a quello che è. Il conflitto non è altro che questo. I nostri conflitti diventano sempre più complessi e impossibili da risolvere, proprio perché noi

non abbiamo alcuna intenzione di affrontare quello che è. Non c’è alcuna complessità in quello che è; la complessità invece è insita nei nostri infiniti tentativi di sfuggire a quello che è.

27. Non c’è risposta all’ insoddisfazione

Che cosa non ci soddisfa? Non siamo affatto contenti di come stanno le cose, che si tratti dell’ordine sociale, delle nostre relazioni o di quello che siamo. Non ci soddisfa quello che siamo, cioè non ci soddisfano i pensieri, le ambizioni che abbiamo, le frustrazioni a cui andiamo incontro, le infinite paure che proviamo. E allontanandoci da tutto questo, crediamo di risolvere la nostra scontentezza. Così siamo sempre in cerca di un modo, di un sistema per cambiare quello che è. È questo che interessa alla nostra mente. Se non sono soddisfatto, la mia mente cercherà di trovare soddisfazione. Farà di tutto per trovare qualcosa che la soddisfi. Questo però significa che non sono più in contatto con la mia scontentezza, che mi assale e mi brucia dentro, così noi non scopriamo mai che cosa c’è dietro questa scontentezza. Tutto quello che ci interessa e andare via, allontanarci da quel fuoco, da quell’angoscia bruciante...

È difficilissimo che la nostra mente riesca a stare con quello che è, perché quello che è non la soddisfa. Così la mente cerca sempre di trasformarlo in qualcos’altro. È questo atteggiamento che mette in moto il processo del confronto, della giustificazione, dell’accettazione o della condanna. Se osservate come funziona la vostra mente, vedrete che appena si trova di fronte a quello che è comincia a condannarlo, a giustificarlo, a confrontarlo con quello che dovrebbe essere. Non vuole averci a che

fare: preferisce evitare quello che la disturba, che la fa soffrire, che la mette in ansia.

28. Qualsiasi sforzo ci distrae da “quello che è”

La lotta, lo sforzo costituiscono un problema che dobbiamo assolutamente capire. Allora questa comprensione agirà nella nostra vita quotidiana. Dovunque ci sia sforzo non c’è forse il tentativo di cambiare quello che è in qualcosa di diverso, in quello che dovrebbe essere o in quello che dovrebbe diventare? Noi facciamo di tutto per sottrarci a quello che è e ci sforziamo continuamente di trasformarlo, di modificarlo. Solo colui che comprende quello che è, dandogli il suo giusto significato, conosce la vera contentezza. La vera contentezza non dipende dalle cose che possediamo, poche o tante che siano, ma viene con la comprensione del significato profondo di quello che è, che affiora solo nella consapevolezza passiva.

In questo momento non sto parlando dello sforzo fisico, che è necessario per coltivare la terra, per costruire una casa o per risolvere un problema tecnico; sto parlando dello sforzo psicologico. I problemi e i conflitti psicologici sono sempre ben più opprimenti dei problemi fisici. Qualsiasi struttura sociale, per quanto sia costruita con attenzione e con cura, viene inevitabilmente messa in crisi, finché non riusciremo a capire i conflitti psicologici e l’oscurità che ci portiamo dentro.

Qualsiasi sforzo ci distrae da quello che è. Accogliere quello che è significa porre fine ad ogni lotta. Ma non saremo in grado di accoglierlo, finché in noi ci sarà il desiderio di trasformarlo, di modificarlo. La lotta

implica distruzione e ci sarà sempre finché esisterà il desiderio di cambiare quello che è.

29. Una contentezza che non appartiene alla mente

È essenziale essere insoddisfatti. L'insoddisfazione non è qualcosa da sopprimere, ma va sostenuta, studiata, meditata, perché e solo nella comprensione di quello che è che può esserci contentezza. La contentezza che nasce dalla comprensione di quello che è non è frutto di un sistema di pensiero, non è un prodotto della mente. La mente che cerca un po' di pace, che cerca una via d'uscita per sottrarci a quello che è, è disturbata, agitata, a pezzi. Giudicando, confrontando, giustificando, la mente tenta sempre di modificare quello che è, nella speranza di raggiungere uno stato di calma e di pace nel quale non venga più disturbata. La mente è profondamente disturbata dalle condizioni sociali in cui wive, la povertà, la fame, il degrado, una tremenda infelicità. La mente vede tutto questo e vuole cambiarlo; così finisce per ingolfarsi nella ricerca di un modo, di un sistema per cambiare le cose. Ma se fosse capace di osservare quello che è senza fare confronti, senza esprimere giudizi, senza desiderare di cambiarlo in qualcosa di diverso, sentireste affiorare una contentezza che non appartiene alla mente.

La soddisfazione che la mente e in grado di produrre non è altro che una fuga, è sterile, è una cosa morta. Ma quella contentezza che non appartiene alla mente e che affiora nella comprensione di quello che è, porta con sé una profonda rivoluzione che agisce

inevitabilmente sulla società stessa e sulle relazioni tra gli individui.

30. Mantenere viva la propria insoddisfazione

Per affrontare un problema qualsiasi, per indagare a fondo, per scoprire la realtà, per scoprire la verità, per toccare l'essenziale, non è fondamentale provare nella nostra vita un'insoddisfazione profonda? Posso provare questa insoddisfazione quando vado a scuola, all'università. Questa insoddisfazione mi spinge a trovare un buon lavoro, un lavoro che mi soddisfi, e così si dissolve. Mi impegno a guadagnarmi da vivere per mantenere la mia famiglia e quell'insoddisfazione svanisce, scompare. Divento una persona mediocre che si accontenta di quello che la vita quotidiana le offre. L'insoddisfazione se n'è andata. Invece quella fiamma deve essere mantenuta viva dall'inizio alla fine, se vogliamo capire veramente in che cosa consiste la sua essenza. La mente fa molto presto a procurarsi una droga che la soddisfi: si accontenta di essere virtuosa, di avere delle qualità, di pensare o di agire in un certo modo. Si costruisce delle abitudini che invariabilmente si ripetono e ne rimane prigioniera. Sappiamo bene come stanno le cose, ma anziché cercare un modo per eliminare l'insoddisfazione, dovremmo scoprire come alimentarla, intensificarla, renderla sempre più vivace. Tutti i nostri libri religiosi, i nostri guru, i sistemi politici, non fanno altro che indurre la mente alla calma, cercano di tenerla tranquilla, di soddisfarla in qualche modo, paralizzandola in uno stato di apparente contentezza... Ma se veramente volete scoprire la verità, non è fondamentale provare un'insoddisfazione che nulla potrà mai soffocare?

31. Capire “quello che è”

Noi siamo perennemente gli uni contro gli altri, così il nostro mondo va in rovina. Si susseguono una crisi dopo l’altra, una guerra dopo l’altra. La gente muore di fame, è tremendamente infelice; ci sono persone incredibilmente ricche, ammantate di rispettabilità, e ci sono i poveri. Questi problemi non si risolvono con un nuovo sistema di pensiero o con un’altra rivoluzione economica. Si possono risolvere solo capendo quello che è, sondando continuamente quello che è, comprendendo l’insoddisfazione che ci portiamo dentro. La rivoluzione portata dalla comprensione di quello che è è infinitamente più profonda di qualsiasi rivoluzione che si basi sulle idee. E se vogliamo che sorgano una diversa cultura, una religione diversa e che si stabiliscano delle relazioni completamente diverse tra gli esseri umani, è di questa rivoluzione che abbiamo bisogno, la rivoluzione che nasce dalla comprensione di quello che è.

Settembre

Intelletto Pensiero Conoscenza Mente

1.

Pensiamo di essere intellettuali

Molti di noi hanno sviluppato delle capacità cosiddette intellettuali, ma che in realtà non sono affatto intellettuali. Leggiamo un'infinità di libri, pieni di quello che altre persone hanno detto, pieni delle loro teorie e delle loro idee. Riteniamo di essere persone intellettuali perché siamo in grado di fare citazioni tratte dagli autori più diversi e siamo capaci di mettere in relazione tra loro e di spiegare le cose che abbiamo letto. Ma nessuno di noi, o per lo meno pochissimi di noi, sono capaci di funzionare intellettualmente in maniera originale. Abbiamo talmente coltivato quella facoltà che ci siamo abituati a chiamare "intelletto", che qualunque altra facoltà e andata perduta e così ora ci ritroviamo col problema di dover ricostituire un equilibrio nella nostra vita, che ci consenta di trovare la capacità di ragionare con obiettività, di vedere le cose esattamente come sono, di pensare con la nostra testa, di vedere per conto nostro che cosa è vero e che cosa è falso; mentre ora non facciamo altro che esprimere opinioni su tutto, sulle più diverse teorie e regole di comportamento. Credo che le nostre maggiori difficoltà nascano dalla nostra incapacità di vedere non solo le cose fuori di noi, ma i fatti della nostra vita interiore, ammesso che in noi esista una vita interiore.

2. Qualsiasi pensiero distrae

Una mente sempre pronta a competere e a fare confronti, prigioniera del conflitto che fa parte del divenire, non è in grado di scoprire la realtà. Solo nello svolgersi costante di quel processo che è la scoperta di noi stessi ci possono essere un pensare e un sentire profondamente consapevoli. Nella vera scoperta di noi stessi c'è llibertà e creatività: c'è libertà dal bisogno di possedere e da tutte le complessità che l'intelletto porta con sé. L'intelletto vive una vita molto complicata che trova soddisfazione nella curiosità distruttiva, nelle speculazioni mentali, nella conoscenza superficiale, in qualche particolare capacità, nel chiacchierare senza fine. Tutte queste cose impediscono la semplicità della vita. Acquisire delle capacità, diventare degli specialisti implica l'aver acuito la capacità di concentrazione della propria mente, ma non consentirà mai al pensiero e al sentimento di sbocciare nella realtà.

Essere liberi dalla distrazione diventa di una difficoltà insuperabile, se non comprendiamo a fondo il pensiero e il sentimento, perché ormai sono diventati un processo che alimenta la distrazione. Questo processo si muove nell'incompletezza, costruisce teorie e curiosità che non portano da nessuna parte e possiede il potere di creare ostacoli e illusioni che rendono impossibile la consapevolezza della realtà. È diventato un fattore di distrazione, nemico di se stesso. La mente deve capire il potere che ha di creare illusioni, se vuole liberarsi dalla costante tendenza a distrarsi. La mente deve essere calma, in un silenzio

assoluto, perché ogni pensiero ormai e solo una distrazione.

3. L’unità della mente e del cuore

Il coltivare l’intelletto non porta all’intelligenza. L’intelligenza affiora soltanto quando intelletto ed emozioni agiscono in perfetta armonia. C’è un’enorme differenza tra l’intelletto e l’intelligenza. L’intelletto è semplicemente pensiero che funziona indipendentemente dalle emozioni. Quando l’intelletto viene educato a muoversi in una particolare direzione, senza prendersi cura delle emozioni, potrà sviluppare una grande capacità, ma non per questo ci sarà intelligenza, perché intelligenza implica tanto il sentire quanto il ragionare. L’intelligenza comprende entrambe queste capacità, la capacità di sentire e la capacità di pensare, funzionanti entrambe con intensità e armonia.

L’educazione moderna si preoccupa di sviluppare l’intelletto, offrendo spiegazioni sempre più dettagliate della vita e teorie sempre più complesse. Ma non si preoccupa del sentimento, di quell’armoniosa qualità che è affetto. Così abbiamo sviluppato delle menti astute, che sperano di sottrarsi al conflitto; ci accontentiamo delle spiegazioni che scienziati e filosofi ci danno. All’intelletto vanno bene tutte queste spiegazioni, ma questa non è intelligenza: affinché ci sia comprensione, mente e cuore devono agire in assoluta unità.

4. L’intelletto corrompe il sentimento

C’è l’intelletto e c’è un sentire puro, sentire di amare qualcosa, sentire di avere grandi, prorompenti emozioni. L’intelletto ragiona, calcola, pesa, confronta. Si chiede: “Ne vale la pena? Ne ricaverò un profitto?”. E dall’altra parte c’è un sentimento di purezza, quel sentimento che si prova guardando il cielo, quel sentimento che provate di fronte alla bellezza di un albero o quando guardate vostro figlio, vostra moglie, vostro marito, il vostro vicino, il sentimento che provate di fronte al mondo intero. Quando pensiero e sentimento si incontrano, c’è la morte, capite? Quando la purezza del sentimento viene corrotta dall’intelletto non rimane altro che mediocrità. È quello che accade alla maggior parte di noi. Viviamo nella mediocrità perché siamo sempre intenti a fare calcoli, a chiederci se ne valga la pena, a valutare il profitto che riusciremo a ottenere, non solo quando si tratta di denaro ma anche quando abbiamo a che fare col cosiddetto mondo spirituale. “Se faccio così, che cosa ottengo?”.

5. L’intelletto non può risolvere i nostri problemi

La maggior parte di noi non prova alcun interesse per questo straordinario universo che ci circonda; non vediamo Il tremolio delle foglie mosse dal vento, non guardiamo il filo d’erba, non lo tocchiamo con le nostre mani per sentire la qualità del suo essere. Non sto facendo della poesia, perciò, vi prego, non lasciatevi prendere dal sentimentalismo e dall’immaginazione.

Dico che è essenziale sentire profondamente, intensamente la vita; non serve mettersi a discutere, a studiare per superare degli esami; non serve fare citazioni per poi stroncarle, dicendo che non contengono nulla di nuovo. L’intelletto non è la via da percorrere per risolvere i nostri problemi; non potrà mai nutrirci con un cibo che non si corrompe. L’intelletto potrà ragionare, discutere, analizzare, trarre conclusioni, ma sarà sempre limitato perché proviene dal nostro condizionamento.

La sensibilità è un’altra cosa, non ha nulla a che fare col condizionamento; vi conduce fuori dal campo dove dominano la paura e l’angoscia... Noi passiamo anni della nostra vita a coltivare l’intelletto, che ci serve per discutere, controbattere, lottare; così non guardiamo mai questo mondo straordinariamente bello, questa terra meravigliosamente ricca. Non sto parlando di Bombay o del Punjab, della Russia o dell’ America: sto parlando di tutta la terra, di questa terra che è nostra, vostra e mia. Questo e un fatto, non è sciocco sentimentalismo. Ma sfortunatamente, a causa della

nostra meschinità, del nostro provincialismo,l’abbiamo divisa. E sappiamo anche il perché: è una questione di sicurezza, per difendere ed espandere il nostro lavoro. Il gioco della politica si è esteso in tutto il mondo e ormai non sappiamo più che cos’è un essere umano; ci siamo dimenticati di come si fa a vivere con gioia su questa terra, che è nostra, traendone qualcosa che abbia senso.

6. Il lampo della comprensione

Non so se vi siete accorti che può esserci comprensione solo quando la mente è calmissima, anche se solo per qualche attimo. C'è un lampo di comprensione quando il pensiero smette di chiacchierare. Provate e vedrete per conto vostro che, quando la mente è calmissima, non disturbata dal suo stesso rumore, quando il pensiero si fa da parte, c'è un attimo di comprensione, c'è una percezione talmente rapida da essere immediata. Un quadro moderno, un bambino, vostra moglie, il vostro vicino, la verità che è dovunque, possono essere capiti solo da una mente calmissima; ma non potete coltivare la mente affinché si calmi. Una mente alla quale sia stata imposta la calma e una mente morta.

Quando vi interessa veramente capire qualcosa, quanto più seria è la vostra intenzione di capire, tanto più semplice, chiara e libera sarà la vostra mente. Il pensiero smette di chiacchierare, smette di produrre parole. Le parole sono memoria e generano uno schermo che si frappone tra la provocazione e la risposta. Così chi risponde alla provocazione e la parola, è l'attività della mente. La mente che produce parole, che chiacchiera, non può capire la verità, non una verità astratta ma la verità che è nelle nostre relazioni quotidiane. La verità non è astratta; è molto sottile... ma non è nulla di astratto, Sopraggiunge inaspettata, come un ladro di notte, e non quando vi preparate a riceverla.

7. Quando l’intelletto e privo di qualsiasi difesa

Potete conoscere voi stessi solo quando non pretendete di farlo, quando non state facendo dei calcoli, quando non vi state proteggendo, quando non siete in cerca di una guida per trasformarvi, per sottomettervi, per controllarvi. Potete vedervi come siete solo inaspettatamente, quando la mente mette da parte i suoi concetti ed e aperta, ma impreparata ad imbattersi nell’ignoto.

La mente che si prepara a conoscere l’ignoto non lo incontrerà mai. L’ignoto è voi stessi. Se dite di voi stessi: “Io sono Dio”, oppure: “Io non sono altro che un cumulo di influenze sociali”, “Io sono un insieme di qualità”, qualunque cosa diciate pensando a voi stessi, non capirete l’ignoto che è pura spontaneità.

La spontaneità affiora solo quando l’intelletto è privo di qualsiasi difesa, quando non si sta proteggendo, quando non teme per la sua sicurezza. La spontaneità è qualcosa che accade dentro di voi. Qualcosa di spontaneo deve essere nuovo, sconosciuto, imprevedibile, creativo; è qualcosa che deve esprimersi e che bisogna amare, ma non ha nulla a che fare con l’intelletto che pretende di controllare, di dirigere. Osservate le vostre emozioni e vi accorgerete che i momenti di grande gioia, di estasi non sono assolutamente prevedibili; accadono misteriosamente, inaspettatamente, improvvisamente.

8. La memoria non è una cosa viva

Che cos'è il pensiero? Quando pensate? Ovviamente il pensiero è una reazione neurologica o psicologica. Nasce come reazione immediata ad una sensazione oppure e la reazione psicologica della memoria. Ad una sensazione fa seguito la reazione immediata del sistema nervoso e la reazione psicologica della memoria, costituita dal condizionamento razziale, dal condizionamento del gruppo di appartenenza, del guru, della famiglia, della tradizione. Quello che chiamate pensiero è tutto questo; è un processo strettamente connesso alla reazione della memoria. Se non ci fosse la memoria, non avreste pensieri; la reazione della memoria ad una determinata esperienza, mette in azione il processo del pensiero.

Allora, che cos'è la memoria? Se osservate come funziona e come si costituisce in voi, vi accorgerete che possiede un aspetto tecnico, essendo costituita da informazioni di ingegneria, di matematica o di fisica, oppure possiede un aspetto psicologico: e costituita cioè dai residui di un'esperienza incompleta, non portata a termine. Osservate la vostra memoria e ve ne accorgerete. Quando fate fino in fondo un'esperienza, non rimane alcun residuo psicologico. Ma se non capite a fondo l'esperienza che fate, se la vivete attraverso lo schermo del passato, se non la vivete come qualcosa di assolutamente nuovo, allora quell'esperienza lascia in voi un residuo e questo residuo condizionerà e limiterà ogni altra vostra esperienza.

9. La coscienza appartiene al passato

Se osservate molto attentamente, vedrete che c'è un intervallo tra due pensieri; proprio come c'è un intervallo, che dura un'infinitesima frazione di secondo, tra due oscillazioni opposte del pendolo. Vediamo il fatto che il nostro pensiero è condizionato dal passato e si proietta continuamente nel futuro. Nel momento in cui ammettete il passato, dovete ammettere anche il futuro, perché in realtà passato e futuro non sono due stati diversi tra loro, ma appartengono a quell'unico stato che include il conscio e l'inconscio, il passato dell'umanità e il passato del singolo essere umano. Il passato collettivo e quello personale reagiscono al presente in vari modi, creando la coscienza individuale; quindi la coscienza appartiene al passato e costituisce lo sfondo della nostra esistenza: nel momento in cui accettate il passato, dovete inevitabilmente accettare anche il futuro, perché il futuro è semplicemente una modificazione nella continuità del passato e quindi e ancora il passato. Il nostro problema consiste nel capire come produrre una trasformazione nel processo del passato senza creare altri condizionamenti, altro passato.

10. Perché non sappiamo pensare?

Il pensatore pensa per abitudine, ripete, copia; tutto questo genera ignoranza e dolore. Qualsiasi abitudine implica mancanza di sensibilità. La consapevolezza genera ordine, non crea abitudini. Tendenze tenacemente radicate possono generare solo insensibilità. Perché siamo insensibili? Perché non siamo capaci di riflettere? Perché si fa fatica a pensare, si turbano delle abitudini, si incontrano delle resistenze, si può essere spinti ad agire contro modelli ormai istituzionalizzati. Pensare è sentire sul serio, scoprire una consapevolezza senza scelta, può condurre a profondità sconosciute: è la mente, posta di fronte all'ignoto, si ribella. Così si rifugia nel canpo del conosciuto e qui passa da una cosa nota ad un'altra cosa nota, da un'abitudine ad un'altra abitudine, da uno schema di pensiero ad un altro schema di pensiero. La mente che si aggrappa al conosciuto non lo abbandonerà mai per scoprire l'ignoto. Rendendosi conto che si fa fatica a pensare sul serio, il pensatore si rifugia nell'abitudine, nella copiatura di vecchi schemi; ha paura di pensare e quindi crea modelli che giustifichino la sua indolenza. Siccome il pensatore ha paura, anche le sue azioni nascono dalla paura; e quando il pensatore vede che le sue azioni sono scadenti, vorrebbe modificarle. Il pensatore teme le sue stesse creazioni; ma siccome egli non è diverso da queste, in realtà teme se stesso. Il pensatore è paura, è la causa dell'ignoranza e del dolore. Il pensatore può suddividersi in infinite categorie di pensiero, ma il pensiero rimane comunque una cosa sola col pensatore.

Gli sforzi che il pensatore compie per essere o per diventare sono la vera causa del conflitto e della confusione.

11. Il pensatore ed il pensiero

Non è necessario capire il pensatore? Non è necessario capire l'attore? Il pensiero non è separato dal pensatore, l'azione non può essere separata dall'attore. IL pensatore è pensiero, l'attore è azione. È nel suo pensiero che il pensatore si rivela. Con le sue azioni il pensatore crea la sua infelicità, la sua ignoranza, la sua lotta quotidiana. Nel suo quadro il pittore dipinge una momentanea felicità, dolore e disordine. Perché crea un quadro così penoso? È questo il problema che va studiato, capito a fondo e risolto. Perché il pensatore agisce basandosi sui suoi pensieri? È questo il muro contro il quale continuate a sbattere la testa, vero? Se il pensatore potesse trascendere se stesso, qualsiasi conflitto finirebbe; ma per trascendere se stesso, egli deve conoscersi. Quello che viene conosciuto e capito, quello che viene realizzato nella sua completezza non si ripeterà più. È la ripetizione continua che da continuità al pensatore.

12. Non esiste libertà di pensiero

Non so se è chiaro a ciascuno di noi che viviamo in uno stato di contraddizione. Parliamo di pace e prepariamo la guerra. Parliamo di non violenza e siamo profondamente violenti. Parliamo di bontà e non sappiamo cosa sia. Parliamo d'amore e siamo pieni di ambizione, di aggressività, pronti a competere per uno spietato efficientismo. Così viviamo nella contraddizione. E l'azione che scaturisce da uno stato di contraddizione genera frustrazione e altra contraddizione...

Vedete, signori, il pensiero è sempre parziale, non potrà mai essere completo in se stesso. Il pensiero proviene dalla memoria e la memoria è sempre parziale, limitata perché è il prodotto dell'esperienza; quindi il pensiero è la reazione di una mente condizionata dall'esperienza. Qualsiasi pensiero, qualsiasi esperienza, qualsiasi conoscenza sono inevitabilmente incompleti; quindi il pensiero non potrà mai risolvere gli infiniti problemi che abbiamo. Potrete cercare di riflettere con logica, di ragionare con equilibrio affrontando i moltissimi problemi che abbiamo, ma se osservate come funziona la vostra mente, vedrete che il vostro modo di pensare è condizionato dalle circostanze in cui vi trovate, dalla cultura in cui siete nati, dal cibo che mangiate, dal clima in cui vivete, dai giornali che leggete, dalle pressioni e dalle influenze che subite costantemente nella vostra vita quotidiana...

Quindi dobbiamo capire con estrema chiarezza che il nostro pensiero proviene dalla memoria è la memoria è una cosa meccanica. La conoscenza non sarà mai completa e quindi il pensiero che nasce dalla conoscenza non sarà mai libero, sarà sempre parziale e limitato. Non esiste libertà di pensiero. Ma possiamo cominciare a scoprire una libertà che non ha nulla a che fare col processo del pensiero, una libertà nella quale la mente e semplicemente consapevole di tutti i suoi conflitti e di tutte le influenze che l'affliggono.

13. L’assenza del pensatore

La scimmia sull’albero ha fame ed e spinta a prendere un frutto o una noce per nutrirsi. Prima viene l’azione, poi segue l’idea che sarebbe meglio anche mettere da parte un po’ di cibo. Per dirla con parole diverse, viene prima l’azione o l’attore? Esiste un attore senza che ci sia un’azione? C’è una domanda che poniamo costantemente a noi stessi: chi e che vede? Chi è l’osservatore? Il pensatore è separato dai suoi pensieri? L’osservatore è separato da quello che egli sta osservando? Lo sperimentatore è separato dalla sua esperienza? L’attore è diviso dalla sua azione? Se osservate con estrema attenzione e intelligenza come stanno le cose, vedrete che l’azione viene sempre prima e l’azione, quando ha in vista uno scopo da raggiungere, crea l’attore. Capite? Se l’azione implica il raggiungimento di uno scopo genera inevitabilmente l’attore che deve conseguirlo. Quando pensate con estrema chiarezza, senza pregiudizi, senza adeguarvi ad altri modi di pensare, senza cercare di convincere qualcuno, senza pretendere di raggiungere uno scopo, non si crea alcun pensatore; c’è soltanto pensiero. Solo quando pensate prefiggendovi uno scopo, allora voi diventate importanti, più importanti dell’atto di pensare. Forse alcuni di voi se ne saranno accorti. È estremamente importante scoprire tutto questo, perché allora sapremo anche come agire. Se il pensatore viene prima, allora diventa più importante del pensiero. Tutte le filosofie, le usanze, le attività della civiltà in cui viviamo, danno per scontato che il pensatore sia più importante del pensiero; ma se ci accorgiamo che il

pensiero viene prima del pensatore, allora l’atto di pensare diventa la cosa più importante.

14. La percezione immediata

Secondo me esiste soltanto l'atto di percepire, esiste soltanto la percezione immediata di quello che è vero e di quello che è falso. La percezione immediata di quello che è vero e di quello che è falso è un atto essenziale che non c'entra coi ragionamenti dell'intelletto, che richiedono abilità, conoscenza, concentrazione. Deve esservi capitato qualche volta di aver visto immediatamente la verità di qualcosa, come per esempio la verità che voi non appartenete a nulla e a nessuno. È questa che io chiamo percezione: vedere immediatamente la verità di qualcosa, senza dover ricorrere all'analisi, al ragionamento, ai tanti pensieri che l'intelletto tira in ballo per impedire l'immediatezza della percezione. La percezione non c'entra con l'intuizione, una parola, questa, che usiamo con troppa superficialità...

Questa percezione diretta, immediata, non ha niente a che fare col ragionamento, con la capacità di calcolare, di analizzare. Non è che non dobbiate avere la capacità di analizzare o che non dobbiate avere una mente capace di ragionare con acutezza e precisione; ma una mente che si limiti a ragionare, ad analizzare, non è in grado di percepire la verità...

Se entrate in contatto diretto con voi stessi, non potete fare a meno di scoprire come mai appartenete a qualcosa, come mai vi siete dedicati a qualcosa; e capirete che tutto questo implica schiavitù, implica la perdita della libertà e la distruzione della dignità umana. Nell'attimo in cui percepite istantaneamente

tutto questo, siete liberi, senza che dobbiate fare il minimo sforzo per esserlo. Per questa ragione la percezione e essenziale.

15. Capire di momento in momento

Non serve la conoscenza o l’esperienza per capire noi stessi. Conoscenza ed esperienza non fanno altro che espandere la memoria. La comprensione di noi stessi avviene di momento in momento; accumulare conoscenza su noi stessi ci impedirà di capire quello che siamo, perché questo accumulo diventa il centro che alimenta e dà consistenza al pensiero.

16. La comprensione del processo del pensiero

Supponete di non aver mai letto un libro di religione o di psicologia e dovete scoprire il senso, il significato della vita. Come farete? Supponete che non ci siano maestri, né organizzazioni religiose; supponete che non esistano né Buddha, né Cristo. Dovreste ricominciare da capo e che cosa fareste? Dovreste cominciare a capire come funziona quel processo che è il vostro pensiero, evitando di proiettare voi stessi e i vostri pensieri nel futuro, creando un Dio che vi piaccia. Sarebbe troppo infantile tutto questo. Allora la prima cosa che dovreste fare sarebbe capire come funziona il processo del vostro pensiero. Questa e l'unica possibilità che avete per scoprire qualcosa di nuovo.

Quando parliamo della conoscenza che costituisce un intralcio per la mente, non ci riferiamo alla conoscenza tecnica, alla conoscenza che serve per guidare un'automobile o per far funzionare un impianto meccanico, cioè alla conoscenza necessaria a far funzionare efficientemente le cose. Stiamo pensando a qualcosa di completamente diverso, a quella felicità creativa che non si può imparare in alcun modo e che nessuna conoscenza potrà mai procurarci. Essere creativi nel vero senso della parola significa essere in ogni istante liberi dal passato, che proietta di continuo la sua ombra nel presente.

Conoscenza significa raccogliere informazioni, aggrapparsi alle esperienze degli altri, basarsi su quello che personaggi, anche grandi, hanno detto, cercando

poi di agire di conseguenza. Ma se volete scoprire qualcosa di nuovo, dovete muovervi basandovi solo su voi stessi; dovete mettervi in viaggio senza portare con voi la minima protezione, la minima conoscenza, perché quello che conosciamo e quello in cui crediamo possono procurarci facilmente ogni genere di esperienze. Ma queste esperienze, frutto della nostra immaginazione, non avranno nulla a che fare con la realtà; saranno completamente false.

17. La conoscenza non è saggezza

Per cercare la conoscenza, per realizzare i nostri desideri, perdiamo l'amore, perdiamo il senso della bellezza, non ci rendiamo conto della crudeltà. Andiamo sempre più verso la specializzazione e sempre meno verso l'integrazione. Non si può rimpiazzare la saggezza con la conoscenza. Nessuna spiegazione, nessuna conoscenza dei fatti potrà liberare l'essere umano dalla sofferenza. La conoscenza è necessaria, la scienza ha la sua importanza, ma se la mente e il cuore vengono soffocati dalla conoscenza, se ci accontentiamo semplicemente di spiegare qual è la causa della sofferenza, la vita diventa vuota, senza senso...

La conoscenza dei fatti e le informazioni che ne ricaviamo, pur essendo in continuo aumento, costituiscono qualcosa di molto limitato. La saggezza è infinita e comprende sia la conoscenza sia il modo di agire; ma noi ci aggrappiamo a un ramo e crediamo che quel ramo sia l'albero intero. La conoscenza di una parte non ci consentirà mai di provare la gioia dell'intero. L'intelletto non potrà mai condurci all'intero, perché e soltanto una frazione, una parte.

Abbiamo separato l'intelletto dal sentimento e abbiamo sviluppato l'intelletto a scapito del sentimento. Siamo come un tavolino con tre gambe, una delle quali e molto piu lunga delle altre: non riusciamo a stare in equilibrio. Siamo cresciuti sviluppando l'intelletto; l'educazione che abbiamo ricevuto lo ha reso acuto, abile, aggressivo e ora l'intelletto ricopre il ruolo più importante nella nostra vita. L'intelligenza è

infinitamente più grande dell’intelletto perché integra in sé ragione e amore. L’intelligenza viene con la conoscenza di noi stessi, con la comprensione di tutto quello che siamo.

18. La funzione dell’ intelletto

Non so se avete mai preso in esame la natura dell’intelletto. L’intelletto va bene fino a un certo punto; ma quando interferisce con la purezza del sentimento, quello che ne risulta è soltanto mediocrità. Ci vuole una consapevolezza estremamente chiara ed acuta per conoscere la funzione dell’intelletto e per rendersi conto della purezza del sentimento, senza permettere a queste due funzioni di mescolarsi e di distruggersi reciprocamente...

La funzione dell’intelletto è quella di indagare, analizzare, considerare. Siccome, però, interiormente, psicologicamente, vogliamo provare un senso di sicurezza, mentre la vita ci rende ansiosi e ci spaventa, arriviamo a determinate conclusioni, dalle quali non intendiamo muoverci. Passiamo da una conclusione all’altra e poi le difendiamo tutte quante. Ora io affermo che un intelletto, divenuto schiavo delle conclusioni a cui è giunto, ha smesso di pensare, di indagare.

19. Ci si deve estraniare dal mondo?

Non so se vi siete accorti dell'importanza che l'intelletto ha assunto nella nostra vita. Dappertutto, sui giornali, sulle riviste, vi imbattete in ragionamenti di ogni genere. Non sono certamente contrario alla capacità di ragionare; bisogna essere capaci di ragionare con estrema chiarezza e precisione. Ma dovreste esservi accorti che tutti i ragionamenti dell'intelletto non portano da nessuna parte. L'intelletto è costantemente impegnato a chiedersi se sia o no necessario appartenere a qualcosa, se per scoprire la realtà ci si debba o meno estraniare dal mondo.

Abbiamo imparato ad analizzare noi stessi. Così la capacità dell'intelletto di indagare, di analizzare, di ragionare, di trarre delle conclusioni, interferisce di continuo con la purezza del sentimento e la corrompe. Quando l'intelletto disturba la capacità di sentire, trascina la mente nella mediocrità.

Allora, da una parte c'è l'intelletto con la sua capacità di ragionare, di basarsi sulle sue simpatie e antipatie, di alimentare i suoi condizionamenti, la sua esperienza, la sua conoscenza; e dall'altra c'è il sentimento, che la società e la paura corrompono costantemente. Ora, intelletto e sentimento serviranno a svelarci la verità? Oppure esiste solo l'atto di percepire e nient'altro?

20. Una mente che impara

Che cosa significa imparare? Significa forse accumulare conoscenza, raccogliere informazioni? Anche questo fa parte dell'imparare. Uno studente di ingegneria deve imparare la matematica. Approfondite un determinato argomento e poi utilizzate nella pratica la conoscenza che avete acquisito. Potete aggiungere sempre dell'altro a quello che imparate. Ma forse c'è un imparare che è completamente diverso, che non ha bisogno di acquisire, di accumulare nulla. L'apprendimento per noi consiste in un processo di accumulo, ma questo secondo me non è affatto imparare; è semplicemente un coltivare, un estendere la memoria che diventa sempre più meccanica. E quando la mente funziona come una macchina, non è in grado di imparare. Una macchina può imparare soltanto accumulando conoscenza; ma l'imparare che sto cercando di mostrarvi e qualcosa di completamente diverso.

Una mente che impara non dice mai: "Io so",perchel'atto di imparare non si riferisce a qualcosa di particolare, è completo in se stesso. L'imparare di cui vi parlo non implica aggiungere altra conoscenza a quella che gia possediamo, perché questo è un processo meccanico. Il vero apprendimento avviene di momento in momento, è un imparare su quello che sono, e quello che sono è straordinariamente vitale, vive e si muove ininterrottamente, non ha né principio, né fine. Quando dico: "Conosco me stesso", ho smesso di imparare e sto semplicemente accumulando un po' di conoscenza. Il

vero imparare non accumula nulla, è un movimento che non ha né principio, né fine.

21. La conoscenza diventa autoritària

Nell’acquisire conoscenza non c’è il vero imparare; sono due movimenti contraddittori, incompatibili tra loro. L’imparare implica uno stato della mente libero da qualsiasi precedente esperienza e dalla conoscenza che ogni esperienza porta con sé. La conoscenza si acquisisce, si accumula, mentre l’imparare è un costante fluire, nel quale la mente non può esercitare alcuna autorità. Qualsiasi conoscenza diventa autoritària e quindi una mente che è coinvolta nel processo di accumulare conoscenza non ha alcuna possibilità di imparare. La mente impara solo quando smette del tutto di accumulare.

Per noi è estremamente difficile vedere la differenza tra l’imparare e l’acquisire conoscenza. La mente accumula con oscenza mediante l’esperienza, mediante le lecture e l’ascolto; continua ad aggiungere altri elementi a quelli che gia conosce, ed è da questo sfondo, fatto di conoscenza, che noi funzioniamo. Quello che noi siamo abituati a chiamare apprendimento consiste proprio nell’acquisizione di nuove informazioni e nell’ampliamento di quel deposito di conoscenze che gia possediamo...

Io però sto parlando di una cosa completamente diversa, cioè di un imparare che non implica alcuna acquisizione, che non comporta alcuna aggiunta al quantitàtivo di conoscenza che possediamo. Questo imparare è possibile solo quando non c’è più il minimo attaccamento al passato, che è conoscenza; così quando

vedete qualcosa di nuovo non lo interpretate nei termini del passato. La mente che impara in questo modo è innocente, mentre la mente che accumula conoscenza è vecchia, stagnante e non può fare a meno di essere corrotta dal passato. In una mente innocente la percezione è istantanea. Solo una mente del genere, che impara senza accumulare nulla, è davvero matura.

22. Il cervello genera la mente

Che cos'è la mente? Vi prego, non aspettatevi che sia io a rispondere a questa domanda. Osservate la vostra mente, osservate come funziona il vostro pensiero. La mia descrizione è solo un'indicazione, non è la realtà. La realtà dovete sperimentarla direttamente, per conto vostro. La parola, la descrizione, il simbolo non sono la cosa. La parola porta non è evidentemente la porta. La parola amore non è quel sentimento di una qualità straordinaria che questa parola indica. Perciò non confondiamo la parola, il nome, il simbolo con il fatto. Se vi mettete a discutere per scoprire che cos'è la mente rimanendo al livello delle parole, siete perduti, perché non riuscirete mai a percepire la qualità di quella cosa incredibile che chiamiamo con questo nome.

Allora, che cos'è la mente? La mente è tutta la nostra consapevolezza, è tutto l'insieme della nostra coscienza, è la totalità della nostra esistenza, è tutto il processo del pensiero. La mente è il prodotto del cervello. È il cervello che genera la mente. Se non ci fosse il cervello non ci sarebbe la mente, ma poi la mente si separa dal cervello. È figlia del cervello e quando il cervello è limitato e danneggiato, anche la mente ne risulta danneggiata. Il cervello memorizza ogni sensazione, ogni emozione che scaturisce dal piacere o dal dolore; l'insieme di tutte le sue funzioni e delle sue reazioni creano quella che chiamiamo mente, che si rende indipendente dal cervello.

Non dovete accettare affermazioni del genere; dovete sperimentare e vedere con i vostri occhi come

stanno le cose.

23. La mente è sempre ancorata a qualcosa

Tiriamo avanti come tante macchine, ripetendo continuamente e faticosamente le nostre abitudini quotidiane. Come fa presto la mente ad accettare un modello a cui conformare la propria esistenza e con quanta tenacia vi si attacca! La mente è costituita da idee, è inchiodata alle idee; la sua vita e il suo essere ruotano intorno alle idee. La mente non sarà mai libera; è incapace di flessibilità perché è sempre ancorata a qualcosa. È inchiodata al centro e il suo raggio d'azione, più o meno esteso, ruota intorno a questo centro. Non osa mai allontanarsi molto dal suo centro e, quando lo fa, viene assalita dalla paura. La mente non ha paura dell'ignoto; ha paura di perdere quello a cui è abituata. Quello che non conosciamo non può suscitare alcuna paura in noi; è la dipendenza da quello che conosciamo a scatenare in noi la paura. La paura accompagna sempre il desiderio, il desiderio di avere di più o di avere di meno. La mente, oscillando in mezzo a tutti i suoi schemi, genera il tempo e il tempo porta con sé la paura, la speranza e la morte.

24. La mente è il prodotto del tempo

La mente è sospinta di continuo a pensare lungo una determinata direzione. Un tempo erano le religioni organizzate che facevano di tutto per influenzare la vostra mente, ma ora i governi le hanno di gran lunga superate nel condizionarvi. I governi vogliono plasmare, controllare la vostra mente. Per quanto possiate opporre una resistenza superficiale, in profondttà, nell'inconscio, la vostra mente e schiacciata dal peso del tempo, della tradizione e questo vi costringe a muovervi in una direzione particolare. La mente conscia può in qualche modo dare l'impressione di controllare, di dirigere se stessa, ma nell'inconscio sono in agguato le vostre ambizioni, i problemi mai risolti, le repressioni, le superstizioni, le paure. Tutto questo pulsa, preme, spinge dentro di voi...

La mente in ogni suo aspetto è il prodotto del tempo; è il risultato di conflitti e di compromessi, senza che ci sia mai una piena, completa comprensione. Così viviamo in uno stato di contraddizione e la nostra vita è un continuo susseguirsi di sforzi. Siamo infelici e vogliamo essere felici; siamo violenti, ma perseguiamo l'ideale della non-violenza. Così siamo sempre in conflitto e la mente si riduce ad essere un campo di battaglia. Vogliamo la sicurezza, ma dentro di noi sappiamo bene che non c'è sicurezza da nessuna parte. La verità e che non abbiamo alcuna intenzione di affrontare il fatto che la sicurezza non esiste e così continuiamo a cercarla, col risultato di alimentare la paura e l'incertezza.

25. Vivere è la rivoluzione suprema

La mente è prigioniera di uno schema nel quale si muove e funziona. Questo schema, che racchiude l'esistenza stessa della mente, è fatto di passato e di futuro, di speranza e di disperazione, di confusione e di un ordine utopistico; oscilla continuamente tra quello che è stato e quello che dovrebbe essere. Sappiamo tutti come stanno le cose. E ora voi vorreste spezzare il vecchio schema per sostituirlo con uno nuovo, che non sarebbe altro che la modificazione del vecchio... Voi vorreste costruire un mondo nuovo. È impossibile. Naturalmente potrete ingannare voi stessi e gli altri, ma finché il vecchio schema non sarà completamente distrutto, non potrà esserci alcuna vera, profonda trasformazione. Illudetevi pure, ma voi non siete la speranza del mondo. Se vogliamo che ci sia ordine al posto di questo caos, è assolutamente necessario che qualsiasi schema della mente, nuovo o vecchio che sia, venga distrutto. Per questa ragione è essenziale capire come funziona la mente...

È possibile che la mente non abbia schemi e sia libera da questa continua oscillazione del desiderio tra il passato e il futuro? Certamente è possibile. Significherebbe vivere ora, nel presente. Vivere davvero implica non avere speranza, non avere la minima preoccupazione del domani, il che non significa vivere nella disperazione o nell'indifferenza. Noi non viviamo; siamo semplicemente alle prese con la morte, col passato o col futuro. Vivere è la rivoluzione suprema. Per vivere non c'è bisogno di schemi; gli schemi appartengono alla morte: sono il passato e il

futuro, quello che è stato o [‘utopia di quello che dovrebbe essere. Voi vivete nutrendo utopie, così invitate la morte, non la vita.

26. La rivoluzione interiore

La verità può essere scoperta solo di momento in momento, non ha continuità. La mente, che è frutto del tempo, vorrebbe scoprirla; ma può funzionare soltanto nell'ambito del tempo e quindi non è capace di trovarla.

La mente deve conoscere se stessa; non c'é un "io" separato dalla mente che possa conoscere la mente. La mente non è separata dale sue qualità, proprio come le qualità di un diamante non sono separate dal diamante stesso. Se volete capire la mente non potete basarvi sulle idee di qualcun altro; dovete osservare per conto vostro come funziona. Solo quando vi rendete conto di come la vostra mente ragiona e dei suoi desideri, delle sue motivazioni, delle sue ambizioni, dei suoi obiettivi, della sua invidia, della sua avidità, della sua paura, allora la mente ha la possibilità di andare al di là di se stessa. E se lo fa, scopre qualcosa di assolutamente nuovo, si imbatte in una qualità che fa esplodere in lei una straordinaria passione, un tremendo entusiasmo che portano con sé una profonda rivoluzione interiore. Solo questa rivoluzione interiore potrà trasformare il mondo, e non un sistema politico o economico.

27. C’è soltanto coscienza

In realtà esiste un unico stato di coscienza; non ci sono due stati: Il conscio e l’inconscio non sono separati tra loro. Esiste un unico stato dell’essere, che è coscienza. La coscienza è sempre frutto del passato, non appartiene al presente; voi siete coscienti di qualcosa che ormai appartiene al passato. Vi rendete conto di quello che sto cercando di dirvi solo qualche secondo più tardi; lo capite solo qualche istante dopo. Non siete mai coscienti del presente, dell’ora. Guardate nel vostro cuore, nella vostra mente: vedrete che la coscienza funziona oscillando continuamente tra il passato e Il futuro e che il presente è solo l’istante di passaggio dal passato al futuro...

Se osservate come funziona la vostra mente, vi accorgerete che questa oscillazione tra il passato e ilfuturo è un processo che esclude il presente. Il passato diventa un mezzo per sottrarci al presente, che può essere spiacevole, così come il futuro è la speranza che ci consente di sfuggire al presente. La mente si preoccupa in continuazione del passato o del futuro è così trascura il presente... Condanna e rifiuta i fatti oppure li accetta e vi si identifica; e quindi non è in grado di vederli per quello che sono. Il nostro stato di coscienza e condizionato dal passato e dal nostro modo di pensare; è la risposta condizionata alla sfida che i fatti ci lanciano costantemente. Quanto più la vostra risposta è condizionata dal passato e da quello in cui credete, tanto più rafforzate il passato.

Ma, naturalmente, dando forza al passato la coscienza ottiene di dare continuità a se stessa e questa continuità la chiama futuro. Come un pendolo che oscilla avanti e indietro, così la nostra mente, la nostra coscienza si muove senza sosta tra il passato e il futuro.

28. Al di là del tempo

La mente condizionata non è capace di scoprire quello che è al di là del tempo. E la mente, come noi la conosciamo, è condizionata dal passato, che attraversando il presente diventa il futuro. La mente condizionata dal passato è in conflitto, è tormentata, ha paura e nella sua incertezza cerca qualcosa che è al di là del tempo. È questo che tutti noi facciamo in un modo o nell'altro. Ma come fa una mente che è il risultato del tempo a scoprire l'eterno?

La dimora delle vostre fedi, dei vostri possedimenti, dei vostri attaccamenti e di tutti quei pensieri che vi danno conforto è costantemente in disordine, in subbuglio. Tuttavia la mente continua a cercare sicurezza e si scatena un conflitto tra quello che voi volete e quello che la vita vi chiede. Ognuno di noi e in questa situazione.

Non so se vi interessa affrontare questo problema. Sembra che la maggior parte di noi sia completamente assorbita dai problemi dell'esistenza di ogni giorno. L'unica cosa che ci importa è trovare una risposta immediata ai nostri problemi quotidiani. Ma presto o tardi ci accorgiamo che queste risposte immediate non ci soddisfano, perché qualsiasi problema contiene in se stesso la sua soluzione e solo se riusciamo a capirlo fino in fondo in tutta la sua complessità, il problema si risolve e scompare.

29. La mente che ha dei problemi non è seria

Una domanda fondamentale che dobbiamo porre a noi stessi è questa: fino a che punto, fino a quale profondità la mente può penetrare in se stessa? Una mente che possieda la qualità della serietà è consapevole della sua intera struttura psicologica: le spinte, le costrizioni, il desiderio di arrivare, le frustrazioni, le meschinerie, gli sforzi, le ansie, le lotte, i dolori, gli infiniti problemi che porta con sé. La mente che ha dei problemi, che non risolve mai, non è seria.

Una mente seria capisce i problemi nel momento in cui sorgono e li risolve immediatamente; così non se li porta dietro, costringendosi ad affrontarli di nuovo il giorno dopo...

Quali sono le cose che ci importano maggiormente? Se siamo abbastanza ricchi, ci interessiamo della cosiddetta spiritualità, ci divertiamo a impegnarci intellettualmente, ci interessiamo di arte o ci mettiamo a dipingere per esprimere noi stessi. Se invece non abbiamo molti soldi, dobbiamo andare a guadagnarceli e in questo impieghiamo il nostro tempo, giorno dopo giorno. Così cadiamo prigionieri di una noiosa routine che ci rende profondamente infelici. La maggior parte di noi si abitua a funzionare in maniera del tutto meccanica nel proprio lavoro. E passano gli anni. Ci siamo assunti delle responsabilità, dobbiamo mantenere una moglie, dei figli; allora, prigionieri di un mondo impazzito, cerchiamo di essere seri e diventiamo persone religiose che vanno in chiesa, che collaborano

con qualche organizzazione religiosa... oppure, siccome ne abbiamo sentito parlare e siamo in vacanza, veniamo qui per partecipare a questi incontri. Ma niente di tutto questo potrà produrre una vera, straordinaria trasformazione della mente.

30. La mente religiosa

Una mente religiosa è libera, non è sottoposta ad alcuna autorità. È estremamente difficile essere liberi da qualsiasi autorità, non solo dall'autorità degli altri, ma soprattutto dall'autorità delle esperienze che abbiamo fatto. Ogni esperienza implica il passato, implica una tradizione. La mente religiosa non ha fedi, non ha dogmi; si muove in mezzo ai fatti e li affronta. Quindi la mente religiosa e anche una mente scientifica. La mente scientifica, però, non è una mente religiosa. La mente religiosa include la mente scientifica, mentre una mente che si occupa di scienza, che accumula conoscenza, non è religiosa.

Una mente religiosa si occupa della totalità; ha a che fare con l'esistenza umana nella sua totalità, non si interessa solo di questa o quella particolare funzione umana. il cervello ha a che fare con una funzione particolare; si specializza. Il cervello dello scienziato, del medico, dell'ingegnere, del musicista, dell'artista, dello scrittore, è un cervello specializzato e funziona nell'ambito della sua specializzazione. Ma tutte queste specializzazioni e le loro tecniche ristrette creano divisione, non solo interiormente ma anche esteriormente. Probabilmente la società attuale da la massima importanza alla specializzazione dello scienziato o del medico; così le loro funzioni diventano estremamente importanti e chi esercita queste funzioni consegue un determinato stato, una posizione di prestigio. Attualmente la funzione del cervello è quella di creare specializzazioni, che implicano inevitabilmente contraddizione e chiusura.

Ottobre

1.

Tempo Percezione Cervello Trasformazione

Il tempo non risolve nulla

Tutte le religioni hanno affermato che il tempo e necessario. Stiamo parlando del tempo psicologico. Il regno dei cieli e molto lontano e per arrivarci è necessario passare attraverso un processo graduale di evoluzione, che implica crescita, sforzi di repressione, identificazione con un oggetto, con qualcosa che è a un livello superiore. Noi ci chiediamo sé è possibile essere istantaneamente liberi dalla paura; altrimenti la paura genera disordine. Il tempo psicologico crea inevitabilmente un disordine straordinario dentro di noi.

Io metto in questione l'idea stessa di evoluzione, non dell'essere fisico ma del pensiero, che si è identificato con un particolare modo di esistere nel tempo. Evidentemente il cervello si è dovuto evolvere per giungere al suo stadio attuale e potrà evolversi ulteriormente, potrà espandersi ancora di più. Ma io sono un essere umano che ha vissuto quaranta o

cinquant’anni in un mondo pieno di ogni genere di teorie, di concetti, di conflitti; ho vissuto in una società nella quale l’avidità, l’invidia, la competizione hanno scatenato guerre a non finire. Io faccio parte di tutto questo. Per un uomo che soffre non ha senso affidarsi al tempo per trovare una soluzione, non ha senso che quest’uomo debba ancora aspettare di evolversi lentamente per altri due milioni di anni. Per noi, così come siamo fatti, è possibile essere liberi dalla paura e dal tempo psicologico? Il tempo fisico deve esistere; non potete farne a meno. Ma dobbiamo chiederci se il tempo psicologico ci consentirà di fare ordine non solo dentro di noi ma anche nella società. Noi facciamo parte della società, non ne siamo separati. Quando c’è ordine esteriormente, nell’essere umano, è inevitabile che ci sia ordine anche esteriormente, nella società.

2. Uno stato senza tempo

Quando parliamo di tempo, non ci riferiamo al tempo cronologico, al tempo misurato dall'orologio. Questo tempo deve esistere. Se volete prendere un autobus, se volete prendere il treno o arrivare all'appuntamento che avete fissato per domani, dovete servirvi del tempo cronologico. Ma psicologicamente esiste il domani? cioè, per la mente esiste il tempo? Esiste davvero un tempo psicologico? Oppure il domani psicologico e una creazione del pensiero, che si e inventato la possibilità di un cambiamento graduale perché si e reso conto di non poter cambiare immediatamente, direttamente?

Ora mi rendo conto che è tremendamente importante che avvenga una rivoluzione radicale nella mia vita di essere umano, nel mio modo di pensare, di sentire, di agire; e dico a me stesso: "Ci vorrà del tempo; domani, o forse tra un mese, sarò cambiato". È di questo tempo che stiamo parlando, del tempo psicologico: noi viviamo pensando sempre al domani, al futuro; viviamo nel tempo psicologico. Questo tempo implica il passato, il presente e il futuro. Ieri ero così, domani sarò un'altra cosa. Alcuni anni fa ho fatto un'esperienza che ha lasciato un'impronta nella mia mente e ora guardo il presente basandomi su quell'esperienza, che è diventata conoscenza, tradizione, condizionamento. Così creo il domani, che è il prodotto del mio condizionamento, e questo noi lo chiamiamo vivere. Prigionieri di un circolo vizioso, riteniamo che il tempo psicologico sia necessario.

Il pensiero, che è voi, con i vostri ricordi, i vostri condizionamenti, le vostre idee, le vostre speranze, genera il tempo, che porta con sé la disperazione e la solitudine dell’esistenza...

È necessario indagare a fondo se la mente ha la possibilità di essere del tutto libera dall’esperienza, perché qualsiasi esperienza appartiene al tempo. Allora sarà possibile capire se esiste uno stato al di là del tempo, uno stato nel quale il tempo psicologico si è fermato.

3. La vera natura del pensiero

Il tempo è pensiero e il pensiero è un processo che si basa sulla memoria; questo processo crea l'ieri, l'oggi e il domani, che noi usiamo come mezzi per raggiungere i nostri obiettivi. Noi diamo un'incredibile importanza al tempo, alla continuità del tempo, vita dopo vita. Ad una vita ne segue subito un'altra, in modo che tutto continui pur con qualche modificazione. La vera natura del pensiero è tempo. Finché esiste il tempo come mezzo per raggiungere qualcosa, la mente non può andare al di là di se stessa. La mente che possiede la qualità di andare al di là di se stessa è libera dal tempo. Il tempo genera la paura; naturalmente non il tempo cronologico, il tempo che misuriamo in secondi, minuti, ore, giorni, anni, ma il tempo psicologico, il tempo interiore. Questo tempo è paura e genera paura, frustrazione, conflitti. La percezione immediata di un fatto, la visione istantanea di un fatto non ha nulla a che fare col tempo, non ha nulla a che fare col pensiero...

Per capire la paura ci si deve rendere conto del tempo psicologico; ci si deve rendere conto del pensiero che crea l'ieri, l'oggi, il domani, usando i ricordi di ieri per adeguarsi al presente e condizionare il futuro. Per la maggior parte di noi la paura e una realtà straordinaria; una mente sconvolta e bloccata dalla paura non sarà mai libera. Non potrà capire la paura nella sua totalità, se non capisce le complesse implicazioni del tempo psicologico, perché paura e tempo procedono insieme.

4. Il disordine creato dal tempo

Il tempo è il passaggio da quello che è a quello che dovrebbe essere. Ho paura, ma un giorno non ne avrò più; e sono convinto che il tempo mi serva per liberarmi dalla paura. Per cambiare quello che è in quello che dovrebbe essere ci vuole tempo ed e necessario uno sforzo per superare l'intervallo che li separa. La paura non mi piace e allora mi sforzo di comprenderla, analizzandola, sezionandola per scoprirne le cause e riuscire così a liberarmene. Tutto questo richiede uno sforzo continuo e noi siamo abituati a farlo. Viviamo costantemente nel conflitto tra quello che è e quello che dovrebbe essere. Quello che dovrebbe essere è un'idea, un'invenzione, non è un fatto, non è quello che sono. Posso cambiare quello che sono solo quando comprendo il disordine creato dal tempo psicologico.

Allora è possibile che mi liberi completamente, totalmente, istantaneamente dalla paura? Se permetto che la paura continui, alimenterò il disordine; questo significa che il tempo è un fattore che porta con sé il disordine, non è un mezzo che consenta alla fine di essere liberi dalla paura. Quindi non esiste un processo graduale per liberarsi dalla paura, proprio come non esiste un processo graduale per liberarsi da quel veleno che è il nazionalismo. Se difendete il nazionalismo e nonostante questo dite che alla fine esisterà sulla terra la fratellanza tra gli uomini, nel frattempo non state facendo altro che alimentare la guerra, gli odi, l'infelicità e una spaventosa divisione tra gli esseri umani. Quindi il tempo crea inevitabilmente disordine.

5. Il tempo è un veleno

Nella vostra stanza da bagno c'è una bottiglia con un'etichetta, sulla quale sta scritto "veleno". Voi sapete che è veleno e quindi maneggiate quella bottiglia con molta attenzione, vi ci awicinate con cautela, ma non è che scappiate o che facciate di tutto per tenervene lontani, né vi chiedete cosa dovete fare per stare attenti. Sapete che è un veleno e ci andate tremendamente cauti. Il tempo è un veleno; crea disordine. Se vi rendete conto di questo fatto, potete andare oltre e capire se sia possibile essere immediatamente liberi dalla paura. Ma se continuate ad essere convinti che il tempo sia necessario per liberarvi dalla paura, allora non potrà esserci alcuna comunicazione tra voi e me.

Vedete, c'è anche dell'altro. Forse esiste anche un altro tipo di tempo, completamente diverso. Noi conosciamo due tipi di tempo, quello fisico e quello psicologico. Il tempo fisico gioca un ruolo estremamente importante nella psiche e, a sua volta, la psiche influenza moltissimo la sfera fisica. Noi siamo completamente coinvolti in questo gioco di influenze. Non possiamo fare a meno del tempo fisico, se vogliamo prendere un autobus o il treno; ma se rifiutiamo definitivamente il tempo psicologico, allora forse avremo la possibilità di scoprire un tempo che ha una qualità completamente diversa, che non ha nulla a che fare né col tempo fisico, né con quello psicologico. Come vorrei che voi veniste con me a scoprire questo tempo! Lì non c'è disordine; c'è un ordine tremendo.

6. La verità sopraggiunge come un lampo

La verità è comprensione e sopraggiunge come un lampo; non ha continuità, non appartiene al tempo. Vedetelo con i vostri occhi. La comprensione è fresca, istantanea, non è la continuazione di qualcosa che è stato. Quello che è stato non vi aiuta a capire. Finché cercate la continuità, la permanenza nelle vostre relazioni, nell'amore, in una pace che vorreste durasse per sempre, non vi allontanate dal campo del tempo, perché queste cose non appartengono all'eterno.

7. Un tentativo vano

Finché penseremo in termini di tempo, ci sarà inevitabilmente la paura della morte. Mi sono impegnato ma non ho scoperto la verità suprema e devo scoprirla prima di morire; tutt'al più se non la scoprirò in questa vita, spero di scoprirla in quella successiva. Ogni nostro modo di pensare si basa sul tempo, si basa su quello che conosciamo; è il risultato di quello che conosciamo. Il processo del tempo genera il conosciuto e con una mente legata al conosciuto cerchiamo di scoprire quello che è eterno, immortale. Ma è un tentativo vano, senza senso, che può interessare soltanto i filosofi, i teorici e tutti quelli che si dilettano di speculazioni intellettuali. Se voglio scoprire davvero la verità, non domani, ma ora, immediatamente, quell'io che sta sempre cercando di ottenere qualcosa, di accumulare qualcosa e che pretende di costruire la propria continuità basandosi sulla memoria, non dovrebbe farsi completamente da parte? È possibile che l'io muoia mentre siamo in vita? Ma non perché abbiamo perso la memoria; questa non sarebbe altro che un'amnesia. Si tratta invece di smettere di accumulare ricordi che danno continuità all'io. È possibile vivere in questo mondo, che appartiene al tempo, senza che nella mente si crei la divisione tra lo sperimentatore e l'esperienza? Finché esisterànno lo sperimentatore, l'osservatore, il pensatore, dovrà esserci la paura di finire e quindi la paura della morte...

Ora è possibile che la mente si renda pienamente conto di tutto questo, senza limitarsi a dire: "Sì, è semplice"? Se la mente si rende conto di tutto quel

processo che è la coscienza e comprende la sua continuità nel tempo, se si rende conto dell’inutilità di cercare nel tempo quello che trascende il tempo, allora forse potrà esserci una morte che è un momento creativo, appartenente all’eternità.

8. La percezione agisce

Voi vedete, mentre io non vedo... Perché succede una cosa simile? Credo che la differenza consista nel fatto che voi non vedete le cose nel tempo, mentre quello che vedo io è nel tempo. Nel vostro vedere è tutto il vostro essere che agisce, libero dal tempo. Non state cercando di arrivare da qualche parte, vedete qualcosa immediatamente ed e proprio questa percezione che agisce. Io invece non vedo; ma vorrei scoprire perché non vedo. Che cosa mi consentirebbe di vedere pienamente e di capire tutto istantaneamente? Voi vedete la vita in ogni suo aspetto: la bellezza, la bruttezza, il dolore, la gioia, la straordinarietà dell'essere sensibile... Io non sono capace di vedere tutto questo, vedo qualcosa, qualche frammento, ma non vedo l'intero...

L'essere umano che vede qualcosa in maniera completa, che vede la totalità della vita, deve essere al di là del tempo. Signori, ascoltate: quello che stiamo dicendo ha a che fare con la nostra esistenza quotidiana; non è una speculazione filosofica, non è un tentativo di ricerca spirituale, separata dalla vita quotidiana. Se lo capiamo, comprenderemo anche la noia di ripetere continuamente sempre le stesse cose, il dolore, le a.nsie insopportabiii, le paure che accompagnano la nostra vita. Perché non dite: "Ma che cosa c'entra tutto questo con la nostra vita quotidiana?". Eccome se c'entra! Ci si può rendere conto che si può tagliare immediatamente, come farebbe un chirurgo, il filo dell'infelicità. Per me questo

e molto chiaro; ed è proprio per questa ragione che approfondisco queste cose insieme a voi.

9. Ai limiti del pensiero

Vi è mai capitato di percepire qualcosa all'improvviso e di sentire che in quell'istante non esiste il minimo problema? Nel momento stesso in cui lo percepite, il problema scompare. Capite, signori? Avete un problema e ci pensate, ne discutete, vi preoccupate; fate di tutto per capirlo, nei limiti del vostro pensiero. E alla fine dite: "Non so più cosa fare". Non c'è nessuno che venga ad aiutarvi, nessun guru, nessun libro. Voi siete lì col vostro problema e non vedete alcuna via d'uscita. Lo avete esaminato a fondo, avete impegnato tutta la vostra capacità, ma ora lo lasciate perdere. La vostra mente non ha più la forza di preoccuparsene, non riesce più a prenderlo in considerazione e non sente più nemmeno il bisogno di trovare una soluzione. Così la mente si calma. Ed è in quella tranquillità che la soluzione affiora.

Dev'esservi capitato qualche volta. non è una cosa particolarmente strana. Succede a grandi matematici, agli scienziati e anche alle persone comuni. Che cosa significa questo? La mente ha impegnato a fondo tutta la sua capacità di pensare. Ha esaurito le energie del pensiero senza però trovare alcuna soluzione e allora si calma. Non si calma con lo scopo di trovare la soluzione, non si calma per stanchezza o per noia. Ha facto tutto il possibile per trovare la soluzione e ora si calma spontaneamente; la mente è in uno stato di consapevolezza senza scelta, non chiede più nulla, non è in ansia, è semplicemente in uno stato di percezione. Solo questa percezione può risolvere tutti i nostri problemi.

10. La consapevolezza è senza scelta

Grandi saggi ci hanno sempre detto che è necessario fare esperienza, perché l'esperienza ci aiuterà a capire. Ma è solo la mente innocente, non oscurata dall'esperienza e del tutto libera dal passato, che percepisce la realtà. Se vedete la verità di questo fatto, se la percepite anche solo per un istante, conoscerete la straordinaria chiarezza di una mente innocente. Se ne andranno tutte le incrostazioni dei ricordi, verrà scardinata l'intera struttura del passato. Ma non chiedetevi mai: "Come si fa ad avere una percezione del genere?". La mente non deve essere distratta dal come, dal desiderio di avere una risposta, altrimenti non può essere attenta.

Come ho detto prima, la fine è al principio. Il seme della fine di quello che noi chiamiamo dolore e all'inizio. La fine del dolore è nel dolore stesso, non è separata dal dolore. Allontanandoci dal dolore, possiamo avere l'impressione di trovare una risposta, di arrivare ad una conclusione, di trovare una via di fuga; ma il dolore continua. Se date tutta la vostra attenzione a quello che guardate, se siete attenti con tutto il vostro essere, scoprirete una percezione immediata che non appartiene al tempo e non ha nulla a che fare con lo sforzo e il conflitto. È questa percezione immediata, questa consapevolezza senza scelta, che pone fine al dolore.

11. La mente calma e attiva

La mente che è davvero calma è viva, potente, incredibilmente attiva e tuttavia non è orientata verso qualcosa in particolare. La mente calma è libera dalle parole, è libera dall'esperienza e dalla conoscenza e percepisce quello che è vero. La sua percezione è diretta, immediata, è al di là del tempo.

La mente è in silenzio solo quando capisce il processo del tempo, e questo richiede una grande attenzione. Una mente simile è libera in senso assoluto, non è libera da qualcosa. La libertà per noi è sempre libertà da qualcosa, ma questa non è libertà; è semplicemente una reazione. La mente che si pone alla ricerca della libertà non sarà mai libera. La mente e libera quando affronta e comprende i fatti così come sono, senza interpretarli, senza condannarli, senza giudicarli. La mente libera è innocente, sia che viva cento giorni o cent'anni e faccia tutte le esperienze di questo mondo; la sua innocenza scaturisce dalla sua libertà, che è assoluta, che non è libertà da qualcosa. È la mente libera e innocente che percepisce la verità, che trascende il tempo.

12. La percezione genera energia

Il vero problema consiste nel liberare la mente in maniera assoluta, affinché si trovi in uno stato di consapevolezza senza limiti, senza confini. Come deve fare la mente per scoprire questo stato? Come deve fare per toccare questa libertà?

Spero che siate voi a porvi seriamente una domanda del genere. Non sono io a porvela. Non ho alcuna intenzione di influenzarvi. Sto semplicemente mettendo in evidenza quanto sia importante che poniate a voi stessi questa domanda. Non ha molto significato che sia un'altra persona a porvi una domanda, se anche voi, da parte vostra, non sentite l'esigenza di porvela e non avete la determinazione necessaria per scoprire la risposta. Dovreste esservi accorti che ogni giorno che passa i margini di libertà diminuiscono a vista d'occhio. I vostri capi politici, i preti, i giornali, i libri che leggete, la conoscenza che acquisite, la fede a cui vi aggrappate restringono sempre di più i margini di libertà entro i quali vi muovete. Se vi rendete conto di quello che vi stà succedendo, se vi rendete conto delle ristrettezze in cui viene confinato lo spirito e come aumenti di continuo la schiavitù della mente, scoprirete che questa percezione vi dà energia. L'energia che scaturisce dalla percezione manda in frantumi la mente rispettabile, chiusa nelle sue meschinità, che va al tempio piena di paura. La percezione è la via che conduce alla verità.

13. La mente che chiacchiera

Percepire qualcosa è un’esperienza straordinaria, che riempie di meraviglia. Non so se vi è mai capitato di percepire davvero qualcosa: un fiore, un volto, il cielo, il mare, Naturalmente queste cose le vedete dal finestrino dell’autobus o della vostra macchina, ma chissà se vi siete mai presi la briga di guardare veramente un fiore? Che cosa succede quando lo guardate? Gli date immediatamente un nome, stabilite a quale specie appartiene, oppure vi mettete a dire: “Che colori meravigliosi ha questo fiore! Come vorrei che crescesse nel mio giardino! Mi piacerebbe offrirlo a mia moglie o portarlo all’occhiello”. in altre parole, nel momento stesso in cui guardate un fiore, la mente si mette a chiacchierare; quindi in realtà non lo vedete. Potete percepire qualcosa solo quando la vostra mente è in silenzio, quando non ha assolutamente nulla da dire. Se potrete guardare la stella della sera, che si leva dal mare, senza la minima reazione della mente, allora percepirete davvero la sua straordinaria bellezza.

E la percezione della bellezza non vi consente anche di sperimentare uno stato d’amore? Amore e bellezza sono la stessa cosa. Senza amore non c’è bellezza, senza bellezza non c’è amore. La bellezza e in una forma, e in una parola, in un gesto. Senza amore i vostri gesti sono vuoti, sono solo il risultato di una particolare cultura sociale, sono meccanici e vuoti, privi di vita. Ma quando la mente è in grado di percepire senza la minima agitazione, allora può guardare direttamente nelle profondità di se stessa e questa percezione e al di là del tempo. Non dovete fare assolutamente nulla per

dare vita a questa percezione; nessuna disciplina, nessuna pratica, nessun metodo potranno insegnarvela.

14. La conoscenza distrae la mente

Noi disponiamo di un solo strumento che è la mente; la mente include anche il cervello. Se volete scoprire come stanno le cose, dovrete per forza capire come funziona la vostra mente. Se la vostra mente e distorta, non vedrete con chiarezza; se la vostra mente e ristretta, non potrete percepire quello che è senza limiti. La mente è lo strumento della percezione e deve essere in ordine perfetto se vogliamo percepire la verità; deve essere ripulita da ogni condizionamento, da ogni paura. E deve essere liberata dalla conoscenza, perché la conoscenza distrae la mente e distorce la percezione. La mente ha un'enorme capacità di inventare, immaginare, ragionare, pensare; ma non dovrà mettere da parte simili capacità, se davvero vuole essere semplice e chiara? Solo la mente innocente, che è passata attraverso infinite esperienze senza rimanere prigioniera della conoscenza, può scoprire qualcosa che è ben di più del cervello e della mente stessa.

Se la vostra mente e condizionata dall'esperienza e dalla conoscenza, quello che scoprirete sarà sempre tinto con i colori di quello che avete sperimentato.

15. Noi non stiamo usando la mente...

Perché la mente invecchia? La mente perde vitalità, si deteriora, ripete sempre gli stessi schemi, cade prigioniera delle abitudini, sessuali, religiose, professionali e via di seguito. La mente e appesantita da un tale carico di esperienze e di ricordi, è rimasta così segnata e rovinata dal dolore, che ha perso la freschezza che le consentirebbe di vedere qualcosa di nuovo. Tutto quello che vede lo interpreta partendo dai suoi ricordi, dalle sue conclusioni, dalle sue formule. Una mente vecchia è schiava dell'autorità.

Guardate che cosa accade. La nostra istruzione non è altro che un continuo coltivare la memoria; le comunicazioni di massa imperversano attraverso i giornali, la radio, la televisione; i vari professori, nelle loro lezioni, non fanno altro che ripetere sempre le stesse cose, e il vostro cervello assorbe tutto quello che dicono, per risputarlo fuori più tardi, durante gli esami che vi consentono di arrivare alla laurea. Poi, quando andate a lavorare, anche lì accettate di continuare a ripetere sempre le stesse cose. Intanto, dentro di voi, sostenete incessantemente lo sforzo per realizzare le vostre ambizioni, con tutte le frustrazioni che questo comporta. Interiormente vivete in uno stato di competizione continua, causata non solo dal vostro lavoro, ma anche dalla pretesa di avvicinarvi a Dio, che vi spinge ad andare a chiedere a destra e a sinistra quale sia la via più rapida per arrivare a lui…

Così, in realtà, quello che accade è che la nostra mente e sempre sotto pressione, sotto sforzo, impegnata in una lotta costante; è invasa da influenze di ogni genere ed è sommersa dal dolore sia nel conscio che nell’inconscio... Noi non stiamo usando la mente, la stiamo distruggendo.

16. La parte amica del nostro cervello

Credo che sia importante capire come opera, come funziona la parte vecchia del nostro cervello. Quando entra in funzione la parte nuova del cervello, la parte vecchia non riesce a capire che cosa questa sta facendo. La parte vecchia del cervello e il nostro cervello condizionato, un cervello animale che si e evoluto nei secoli con l'unico scopo di cercare la propria sicurezza, il proprio benessere. Quando questo cervello antico si calma, allora affiora un funzionamento completamente diverso, un movimento capace di portare chiarezza. Anzi, questo nuovo movimento è chiarezza in se stesso. Allora e necessario che capiate il vecchio cervello, che siate pienamente consapevoli di quello che fa, di quello che pretende, di quello che vuole ottenere.

È per questa ragione che è tanto importante la meditazione, che non ha niente a che fare con l'assurda e sistematica ripetizione di certe abitudini di pensiero. Tutto questo e estremamente immaturo e infantile. Secondo me, la meditazione consiste nel comprendere il funzionamento del vecchio cervello, nell'osservarlo in funzione per conoscerne le reazioni, le risposte, le tendenze, le esigenze, l'aggressività. Si tratta di capire questo processo sia nei suoi aspetti consci che in quelli inconsci. Quando vi rendete conto del vecchio cervello senza la minima pretesa di controllarlo o di dirigerlo, quando non dite: "Questo va bene, questo non va bene; questo lo tengo, questo lo butto", quando vi rendete

pienamente conto di come funziona e lo percepite nella sua totalità, allora il vecchio cervello si acquieta.

17. La mente nuova

Penso che la vera causa della decadenza e della distruzione della mente consista nello sforzo costante per essere, per diventare qualcosa. Guardate come le persone invecchiano rapidamente, non solo quelle che hanno superato i sessant'anni, ma anche quelle che hanno molti anni di meno. Che mente vecchie hanno! Sono pochissime le persone che possiedono una mente giovane, cioè una mente che non pensi soltanto a divertirsi, ma che è rimasta intatta passando attraverso le esperienze della vita, una mente che non è stata sfregiata, deformata, distorta dagli avvenimenti della vita, una mente che non è stata distrutta dallo sforzo, dalla sofferenza, dall'avidità, dalle lotte. È necessario avere una mente giovane, perché la mente vecchia e così segnata dai ricordi che non può vivere, non può essere sincera; è una cosa morta, finita. Una mente che vive aggrappandosi alle sue decisioni è una cosa morta; mentre la mente giovane è sempre pronta ad affrontare il nuovo e possiede una freschezza che non si lascia sommergere dai ricordi. La mente che non si lascia oscurare dalla sofferenza, sebbene cammini in una valle di lacrime, rimaneintatta...

Una mente giovane non è qualcosa che si possa acquisire; non è qualcosa che si possa comprare con lo sforzo, col sacrificio. Non c'è moneta che possa comprarla e non è qualcosa che potrete trovare al mercato. Ma se vi rendete conto di quanto sia importante, se vi accorgete di quanto sia necessaria, se ne cogliete la verità, allora accadrà qualcosa che non potete immaginare.

18. Lasciate perdere qualsiasi metodo

Come si deve fare perché entri in funzione la mente religiosa, che è una mente nuova? Farete ricorso a un metodo, a un sistema, ad una pratica che continuerete a ripetere per giorni e giorni? Esistono metodi in grado di produrre una mente nuova? Un metodo comporta una pratica continuamente ripetuta, che segue una determinata direzione per ottenere certi risultati. Evidentemente questo implica l'acquisizione di un'abitudine meccanica, e mediante una simile meccanicità dovremmo essere in grado di produrre una mente che non è meccanica...

Quando voi parlate di "disciplina", dovreste rendervi conto che qualsiasi disciplina si basa su un determinato schema di comportamento che vi promette certi risultati, così come sono stati pensati da una mente che crede in qualcosa e che difende la sua posizione. Ma un metodo, pur intendendo questa parola nel suo significato più esteso, è in grado di produrre una mente nuova? Se non può farlo, allora è qualcosa di falso e deve essere messo completamente da parte insieme alle abitudini che esso comporta... Qualsiasi metodo può solo condizionare la mente, facendole ottenere il risultato che desidera...

Dovete mettere da parte qualsiasi funzionamento meccanico della mente. La mente deve scrollarsi di dosso la meccanicità del pensiero. L'idea che un metodo, un sistema, una disciplina, un'abitudine continuamente ripetuta possano creare una mente nuova, è falsa; è

qualcosa di meccanico che deve essere messo completamente da parte. Una mente meccanica è legata alla tradizione e non può imbattersi nella vita, che non ha nulla di meccanico. Per questa ragione bisogna abbandonare qualsiasi metodo.

19. Una mente priva di qualsiasi appoggio

Voi avete bisogno di avere una mente nuova, una mente libera dal tempo, una mente che ha smesso di pensare in termini di spazio e di distanza; avete bisogno di una mente senza orizzonti, priva di qualsiasi appoggio, di qualsiasi rifugio. Una mente simile vi serve non solo per accostarvi all'eterno, ma anche per affrontare i problemi dell'esistenza quotidiana.

Allora la questione diventa: è possibile che ognuno di noi abbia una mente simile? E non è che la si possa sviluppare gradualmente o coltivare a poco a poco, perché un processo del genere hnplicherebbe il tempo. Ci deve essere ora una trasformazione immediata, istantanea, che porta con se una qualità che trascende il tempo.

La vita è morte e la morte e lì, ad attendervi; non potete permettervi di discutere con la morte, così come fate con la vita. Allora, è possibile avere una mente nuova, che non è un obiettivo da raggiungere, un risultato da conseguire, una cosa a cui tendere, perché tutto questo fa ancora parte dello spazio è del tempo? Abbiamo una grandiosa teoria, che è molto conveniente; questa teoria sostiene che ci vuole del tempo per progredire, per arrivare alla meta, per realizzare la verità. Ma questa è un'idea sbagliata, del tutto illusoria. In questo senso il tempo è un'illusione.

20. Calmo e attivo

Per scoprire la mente nuova è necessario capire come reagisce il vecchio cervello, ed è anche necessario che questo vecchio cervello sia calmo; deve agire pur rimanendo in uno stato di calma. Capite che cosa sto dicendo? Guardate, signori, se volete scoprire se esiste la realtà, se esiste Dio – la parola Dio non è il fatto – se volete scoprire per conto vostro e non limitarvi ad ascoltare quello che altri hanno detto, il vostro vecchio cervello deve calmarsi.

Questo cervello si e nutrito nella tradizione che affermava o negava l'esistenza di Dio, è cresciuto sotto l'influenza di una cultura, di un ambiente, di una propaganda che hanno radici ormai secolari. Se il vostro vecchio cervello non è calmo, continuerà a proiettare le sue immagini, a sostenere i suoi concetti, a creare i suoi valori. Ma immagini, concetti, valori, non sono altro che il risultato di tutto quello che vi e stato detto e del modo in cui avete reagito a quanto vi e stato detto. E, senza rendervene conto, voi sostenete: "Questa e la mia esperienza! ".

Così vi si pone il problema di verificare la validità stessa di qualsiasi esperienza, non solo vostra ma di chiunque altro, non importa chi sia il soggetto dell'esperienza. Allora, se indagate, se vi ponete delle domande, se osservate e ascoltate con estrema attenzione, le reazioni del vecchio cervello si placano. Questo non vuol dire che il cervello si mette a dormire; è calmo ma è straordinariamente attivo. La sua capacità di osservare, di indagare, lo ha condotto a quello stato

di calma. Per osservare, per indagare ci deve essere luce, la luce della vostra costante presenza.

21. Un intervallo che è chiarezza

Spero che ascolterete mettendo da parte quello che gia conoscete. È molto difficile fare una cosa simile. Quando ascoltate qualcosa, la vostra mente reagisce subito opponendo la sua conoscenza, le sue conclusioni, le sue opinioni, i suoi ricordi. La mente ascolta sperando di capire. Osservatevi mentre ascoltate: guardate che cosa succede. O ascoltate appoggiandovi alla vostra conoscenza, alle conclusioni a cui siete arrivati, al ricordo delle vostre esperienze, oppure pretendete una risposta e allora siete impazienti. Volete sapere tutto della vita e della sua incredibile complessità. Ma in queste condizioni non state affatto ascoltando.

Potete ascoltare solo quando la mente e calma, quando non reagisce istantaneamente, quando si crea un intervallo tra quello che è stato detto e la vostra reazione. In questo intervallo c'è tranquillità, c'è un silenzio che porta con sé la comprensione, una comprensione che non riguarda soltanto l'intelletto. Nell'intervallo che si crea tra quello che è stato detto e la vostra reazione, affiora la chiarezza; è un intervallo che può durare pochi secondi, ma che può anche espandersi indefinitamente. Questo intervallo costituisce il nuovo cervello. La reazione, che segue immediatamente una provocazione, appartiene al vecchio cervello che continua a funzionare in maniera tradizionale, secondo i suoi schemi prestabiliti, ad un livello animale. Quando il vecchio cervello sospende il suo funzionamento, quando smette di reagire, si crea un intervallo nel quale affiora l'azione del nuovo

cervello. La comprensione appartiene al nuovo cervello, non al vecchio.

22. La nostra responsabilità

Se vogliamo trasformare il mondo, dobbiamo cominciare da noi stessi; e possiamo cominciare da noi stessi solo se siamo determinati a farlo. Dobbiamo avere l'intenzione di capire noi stessi, senza aspettare che siano gli altri a trasformare se stessi o a produrre un cambiamento, scatenando una rivoluzione di sinistra o di destra.

È importante renderci conto che la nostra responsabilità, la vostra e la mia responsabilità, consiste nella comprensione di noi stessi. Per quanto sia piccolo il mondo in cui viviamo, se trasformiamo noi stessi, introdurremo un punto di vista completamente diverso nella nostra esistenza quotidiana. Allora forse il cambiamento si estenderà al mondo intero e trasformerà le nostre relazioni reciproche.

23. Se la mente e occupata dal passato...

Quando cerchiamo consapevolmente di produrre un cambiamento, dobbiamo fare sforzi, dobbiamo lottare; e anche quando i nostri tentativi di cambiare sono inconsapevoli, siamo obbligati a lottare, a combattere. Perché non fa molta differenza che i nostri tentativi di cambiare le cose siano consapevoli o inconsapevoli, perché dove c'é lotta o il tentativo di imporre un cambiamento, non c'è comprensione. E quindi in realtà non cambia proprio nulla.

Allora dobbiamo chiederci se la mente sia davvero capace di affrontare il problema del cambiamento senza compiere il minimo sforzo. La mente è capace di osservare semplicemente, per esempio, il suo bisogno di possedere? Non potrete capire questo bisogno, finché cercherete di cambiarlo. Il vero cambiamento potrà avvenire solo quando la mente affronterà il problema in modo nuovo, senza portarsi dietro gli sfibranti ricordi di mille ieri. La vostra mente non potrà avere né freschezza, né attenzione, finché sarà occupata dal passato. La mente smette di essere oscurata dal passato solo quando vede la verità e si rende conto di che cosa la occupa. Ma non vedrete la verità se non le dedicherete tutta la vostra attenzione e continuerete a interpretare quello che ascoltate basandovi su quello che pensate e preferite. Per accostarvi a qualcosa di nuovo dovete avere una mente fresca, che non sia inquinata dal passato né consciamente, ne inconsciamente.

24. La conoscenza impedisce il cambiamento

La conoscenza, cioè tutto l'insieme di quello che conosciamo, produrrà mai un cambiamento? È una questione che richiede realmente di essere chiarita fino in fondo; dovete meditarla, dovete dedicarle la vostra mente, se volete scoprire la verità di quello che stiamo dicendo. Non limitatevi ad essere d'accordo con me. La conoscenza mi serve se devo costruire un ponte, ma serve alla mente per affrontare il cambiamento? Se conosco in quale stato la mente si verrà a trovare dopo il cambiamento, in realtà non sarà cambiato nulla.

La conoscenza impedisce il cambiamento, perché viene usata per ottenere qualcosa che ci soddisfi e, finché esisterà un centro che cerca la propria soddisfazione, la propria ricompensa, la propria sicurezza, non sarà possibile alcun cambiamento. Tutti i nostri sforzi provengono da questo centro, che funziona in base alla punizione e alla ricompensa, alla ricerca del successo e del guadagno. Sono queste le cose che interessano alla maggior parte di noi e che siamo disposti a cambiare solo a patto di poter ottenere quello che vogliamo. Ma questo non è affatto un vero cambiamento. La mente che voglia passare attraverso un cambiamento radicale, fondamentale, che voglia scoprire la vera rivoluzione, deve essere libera da tutto quello che conosce; allora diventa incredibilmente calma. Solo una mente simile sperimenterà quella trasformazione radicale che è assolutamente necessaria.

25. Il vuoto totale

Affinché la coscienza passi attraverso un completo mutamento, dovete rifiutare di affidarvi all'analisi, alla ricerca e dovete sottrarvi a qualsiasi influenza. Tutto questo rappresenta un'immensa difficoltà. La mente vede quello che è falso e lo mette completamente da parte, senza sapere che cos'è la verità. Se lo sapesse, il suo mettere da parte il falso sarebbe solo uno scambio per ottenere quello che immaginate sia vero. Non ci sarebbe alcuna rinuncia se sapeste che cosa otterrete in cambio. Rinuncia vuol dire abbandonare definitivamente qualcosa senza sapere quello che accadrà. È assolutamente necessario passare attraverso questo stato di negazione.

Vi prego, fate attenzione: se siete arrivati fin qui, vedrete che in quello stato di negazione è possibile scoprire la verità, perché negazione significa svuotare completamente la coscienza dal conosciuto. La coscienza si basa sulla conoscenza, sull'esperienza, sui ricordi, sull'appartenenza ad una razza. E qualsiasi esperienza appartiene al passato, si modifica al presente e si proietta nel futuro. La coscienza è questo enorme deposito di ricordi secolari. È necessaria per vivere meccanicamente. Sarebbe assurdo negare tutta la conoscenza scientifica acquisita attraverso i secoli. Ma affinché ci sia un vero mutamento, un ribaltamento di tutta la sua struttura, la coscienza deve vuotarsi completamente. E questo vuoto si crea solo con la scoperta, con la reale percezione di quello che è falso. Allora vi accorgerete che la rivoluzione è avvenuta e che consiste proprio in quel vuoto.

26. Un cambiamento che non cambia nulla

Il cambiamento in un individuo comporta inevitabilmente anche un cambiamento nella collettività. L'individuo e la collettività non sono due cose separate, in opposizione tra loro, sebbene certi gruppi politici facciano di tutto per separare l'individuo dalla collettività, per sottometterlo poi alle regole del cosiddetto Stato collettivo.

Se potessimo capire a fondo il significato del cambiamento in un individuo e tutto quello che esso implica, allora forse, portando avanti insieme questa indagine, potremmo realizzarlo, pur senza avere la minima pretesa da parte nostra che esso avvenga. Un cambiamento prodotto intenzionalmente, un cambiamento imposto da una disciplina o che comporti il conformarsi a uno schema, non è affatto, secondo me, un vero cambiamento. Molte cose viinducono a cambiare: lapressione della propaganda, l'essere influenzati da nuove invenzioni, la paura. Ma in realtà in voi non cambia nulla. Intellettualmente, forse, siete d'accordo con un'affermazione del genere, ma vi assicuro che capire a fondo la natura del vero cambiamento, che non si basa su alcun motivo, è qualcosa di straordinario.

27. Al di là del campo del pensiero

Anche se avete cambiato le vostre idee, il vostro modo di pensare, il pensiero rimane comunque condizionato. Potete pensare a Gesù, a Buddha, al signor X, Y o Z, ma state pur sempre pensando e troverete il modo di opporvi a qualche altro pensiero. Quando si crea un'opposizione, un conflitto tra due pensieri, avviene un cambiamento di direzione nella continuità del pensiero; c'è un cambiamento, ma questo rimane nel campo del pensiero e quindi non è un vero e proprio cambiamento. Un'idea o un complesso di idee hanno semplicemente sostituito altre idee.

Rendendoci conto di tutto questo, è possibile mettere da parte il pensiero e produrre un cambiamento che non avvenga nel campo in cui opera il pensiero? La coscienza in ogni suo aspetto, che riguardi il passato, il presente o il futuro, rimane sempre confinata nel campo del pensiero e qualsiasi modifica avvenga in questo campo, che delimita i confini della mente, non è un vero cambiamento. Un vero cambiamento avviene soltanto al di fuori dei limiti del pensiero. Solo quando la mente si rende conto dei limiti in cui è confinata e capisce che lì dentro non avverrà mai un vero cambiamento, allora può superarli e andare oltre. Questa è vera meditazione.

28. Il vero cambiamento

Il vero cambiamento awiene abbandonando il noto per l'ignoto; sostituire al noto qualcos'altro che conosciamo non è un cambiamento. Vi prego, pensateci un momento, Quando il cambiamento rimane nell'ambito di quello che conosciamo, diventano necessarie l'autorità e una visione gerarchica della vita. Tu sai mentre io non so. Quindi ti venero, cerco un sistema, seguo un guru. Ti seguo perchetu mi offri quello che voglio sapere, mi dai la certezza di arrivare a un risultato, mi consenti di avere successo. Ma il successo è nel campo del conosciuto. So che cosa vuol dire avere successo ed e lì che voglio arrivare. Noi non facciamo altro che muoverci nell'ambito del conosciuto. E quindi l'autorità diventa necessaria, l'autorità che punisce, l'autorità del capo, del guru, della gerarchia. All'autorità di colui che sa si sottomette colui che non sa. Ma colui che sa deve garantirmi il successo, deve garantirmi che i miei sforzi otterranno un risultato e io sarò felice perché avrò raggiunto quello che voglio. Non è forse questo il motivo per il quale la maggior parte di noi vorrebbe cambiare? Vi prego, rendetevi conto di come pensate; osservate come vivete, come vi comportate... Quando guardate quello che accade, c'è un cambiamento? Il vero cambiamento, la vera rivoluzione partono dal noto e vanno verso l'ignoto, dove non esiste alcuna autorità e dove potreste andare incontro al fallimento completo.

Ma se vi basta che qualcuno vi assicuri che arriverete al successo, che otterrete quello che volete e sarete felici, che conseguirete la vita eterna, allora non

ci sono problemi. Non farete altro che continuare a muovervi nel campo del conosciuto e quindi voi sarete sempre al centro di tutto.

29. Può cambiare un essere umano?

Una domanda che dobbiamo porre a noi stessi e se l'essere umano possa veramente cambiare. Le circostanze esteriori cambiano continuamente: ci sposiamo, divorziamo, abbiamo dei figli, miglioriamo il nostro lavoro, subiamo l'influenza di nuove invenzioni; e poi c'è la morte. Nel mondo fuori di noi si sta verificando una tremenda rivoluzione, nel campo della cibernetica e dell'automazione.

E dovremmo chiederci se sia possibile che l'essere umano cambi, non in funzione delle circostanze esteriori, non in seguito all'ovvio cambiamento che fa parte della continuità in cui viviamo, ma perché la sua mente è cambiata in maniera totale, radicale. Se osserviamo noi stessi, ci rendiamo conto che non cambiamo e questo e un fatto che ci deprime profondamente, inducendoci a fuggire da noi stessi. Allora non possiamo fare a meno di chiederci: ma esiste davvero un cambiamento? Pensando a quando eravamo giovani, ci rendiamo conto di essere cambiati. Ma quello che è avvenuto e effettivamente un cambiamento? Certo qualcosa è cambiato in periferia; ma profondamente, dentro di noi, è cambiato qualcosa? Forse non abbiamo alcuna intenzione di cambiare, perché stiamo bene così come siamo...

Ma io voglio cambiare. Vedo quanto sono infelice; sono depresso, brutto, violento, con qualche sprazzo occasionale di una sensazione che non conosco, che non ha un motivo particolare per affiorare. Così mi do da

fare per cambiare; mi dico che devo abbandonare questa o quella abitudine, che devo pensare in maniera diversa, devo agire in maniera diversa, devo spingere di più in una direzione e meno in un’altra. Tutto questo implica uno sforzo tremendo e alla fine mi ritrovo ancora depresso, inconsistente, brutale, privo di qualsiasi valore. E allora mi chiedo: ma che cos’è il vero cambiamento? può cambiare un essere umano?

30. Una trasformazione che non ha alcun motivo

Come devo fare per cambiare? Mi rendo conto che un vero cambiamento, una vera trasformazione possono avvenire soltanto ad un livello che è al di là della mente conscia e inconscia, perché tutta la mia coscienza e condizionata. Allora, che cosa devo fare?

Spero di avere posto il problema con sufficiente chiarezza. In altre parole, potrei anche chiedermi: la mia mente, sia conscia che inconscia, può non avere piu nulla a che fare con la società? Società significa educazione, cultura, regole, valori, modelli di riferimento. Se la mia mente non è libera da tutto questo, qualunque cambiamento avvenga nel suo condizionamento sarà sempre qualcosa di limitato e non porterà nulla di nuovo.

Allora, posso guardare come stanno le cose senza avere un motivo particolare? La mia mente può funzionare senza bisogno di alcun incentivo, senza pretendere di cambiare o di non cambiare? Qualunque motivo spinga la mente ad agire proviene da uno sfondo di condizionamenti, e una reazione che appartiene ad una determinata cultura. La mia mente può essere libera dalla cultura in cui sono stato allevato?

Questa e una domanda veramente importante, perché se la mente non è libera dalla cultura nella quale è stata educata e nutrita, non potrà esserci ne pace, ne libertà per l'individuo, che si terrà i propri dei, i propri simboli continuando a sforzarsi di vivere entro i

limiti di una mente condizionata. Qualunque sforzo un essere umano faccia o non faccia entro questi limiti, non gli servirà a nulla. Potrà darsi da fare per decorare meglio i muri della prigione in cui vive; cercherà di avere qualche finestra in piu, un po’ più di luce, del cibo migliore, ma continuerà a rimanere prigioniero della cultura in cui è nato.

31. Una rivoluzione psicologica

È possibile che il pensatore e il pensiero, che l'osservatore e l'osservato siano una cosa sola? Non lo potrete scoprire, se vi limiterete a dare un'occhiata distratta e superficiale alla questione, chiedendomi che cosa intendo con espressioni del genere. Certamente questo e un problema che riguarda anche voi, non riguarda solo me. Non siete venuti qui per sapere che cosa penso di questo problema o dei problemi del mondo. Il conflitto interiore, così distruttivo e degradante, è un problema che vi riguarda ed è un vostro problema anche lo scoprire come sia possibile produrre un vero cambiamento in voi stessi, se non vi accontentate delle rivoluzioni politiche, economiche o burocratiche.

Voi non siete qui per capire me o per sapere che cosa penso della vita. Voi siete qui per cercare di capire voi stessi e questi problemi sono anche i vostri; non potete fare a meno di affrontarli. Affrontandoli insieme, come stiamo facendo in questi nostri incontri, forse possiamo aiutarci reciprocamente a osservarlì con maggiore chiarezza, a vederli con maggior precisione. Ma se vogliamo vederli con chiarezza, non possiamo fermarci alle parole, non è così che potremo produrre un cambiamento psicologico creativo. Dobbiamo andare al di là delle parole, al di là dei simboli e delle sensazioni che essi procurano...

Ma veniamo al tema centrale che ci interessa: "Come si fa a dissolvere l'ego?". L'ego è prigioniero del tempo e non conosce ne amore, ne compassione. È possibile

andare al di là del “me” solo quando la mente smette di dividersi tra pensatore e pensiero. Quando il pensatore e il pensiero sono una cosa sola, la mente è in silenzio, un silenzio nel quale non c’è alcuna immaginazione, non c’è l’attesa di ulteriori esperienze. In quel silenzio non c’è uno sperimentatore che fa esperienza e allora soltanto avviene una rivoluzione psicologica che è creativa.

Novembre

Vivere Morire Rinascere Amare

1.

Rompere le abitudini

Vediamo di capire come si formano le abitudini e come si rompono. Prendiamo per esempio l'abitudine di fumare. Se preferite, prendete pure un'altra abitudine che vi interessi maggiormente. Supponiamo che per me il fumo sia diventato un problema e voglio smettere. Finché Il fumare mi dava soddisfazione, non mi preoccupavo minimamente; ma ora questa abitudine mi procura dei disturbi, mi crea dei fastidi e allora devo fare qualcosa. Il fumo mi fa male e quindi voglio smettere. Voglio liberarmi da questa abitudine. Questo significa che le oppongo una resistenza e la condanno; non voglio più fumare e ora la mia intenzione e di sopprimere questa abitudine o di sostituirla con un'altra, che può essere quella di masticare gomma americana.

Ma posso osservare il mio problema senza condannarlo, senza giustificarlo, senza cercare di sopprimerlo? Posso osservare il fatto che fumo, senza rifiutarlo? Provate a farlo in questo momento, mentre ne stiamo parlando, e vedrete com'è difficile smettere di accettare o di rifiutare. La tradizione nella quale siamo cresciuti, tutto il condizionamento che abbiamo subito non fanno altro che spingerci ad accettare o a rifiutare, anziché sollecitare in noi una curiosità nei confronti del fatto. Invece di rimanere passiva di fronte a un problema, osservandolo con estrema attenzione, la mente cerca sempre di intervenire per agire su di esso.

2. Vivete tutte le quattro stagioni in un giorno

Non è essenziale che ci sia un costante rinnovamento, una continua rinascita? Se il presente viene soffocato dalle esperienze di ieri, non ci sarà alcun rinnovamento. Il rinnovamento non ha a che fare con la nascita e con la morte; è al di là degli opposti. Viene con lalibertà da tutti i ricordi che costituiscono la memoria.

Non può esserci comprensione se non nel presente. La mente comprende il presente solo quando smette di confrontare, di giudicare; ed è il desiderio di modificare o di condannare il presente senza capirlo, che dà continuità al passato. C'è rinnovamento solo se comprendiamo il riflesso del passato, che appare senza la minima distorsione nello specchio del presente...

Se avete vissuto un'esperienza completamente, fino in fondo, vi siete accorti che non lascia alcuna traccia dietro di sé? Solo un'esperienza incompleta lascia un segno e dà continuità ai ricordi e all'identificazione con essi. Per noi il presente e solo un mezzo per raggiungere un fine; così ci lasciamo sfuggire il suo immenso significato. Il presentee l'eterno. Ma come fa una mente, che è un insieme di tante parti, a capire qualcosa che non è costruibile, che oltrepassa qualsiasi valore e che è eterno?

Qualsiasi esperienza vi si presenti, vivetela nella maniera piu piena e profonda possibile. Rifletteteci sopra, sentitela in profondità quanto piu potete. Siate

consapevoli del piacere o del dolore che vi porta, di come la giudicate e di come vi identificate con essa. Solo quando un’esperienza e vissuta fino in fondo, allora c’è rinnovamento. Dobbiamo imparare a vivere tutte le quattro stagioni in un giorno: essere profondamente consapevoli, sperimentare, capire ed essere liberi da tutto quello che ogni giorno si accumula.

3. La creatività non ha nome

Ci avete mai pensato? Possiamo essere scrittori, poeti, pittori, politici o cantanti, ma qualunque cosa facciamo vogliamo essere famosi a tutti i costi. Perché? Perché in realtà non amiamo quello che facciamo. Se veramente amassimo cantare, dipingere o scrivere poesie, non ci importerebbe affatto di diventare famosi. Cioè: raggiungere la fama è una cosa volgare, stupida, senza senso; ma siccome noi non amiamo quello che facciamo, abbiamo bisogno della notorietà per sentirci soddisfatti. L'educazione che riceviamo e corrotta perché ci insegna ad amare il successo e non quello che facciamo. Il risultato è diventato più importante dell'azione.

Sapete, è una cosa buona tenere nascosto il proprio talento, rimanere sconosciuti, amare quello che fate senza minimamente vantarvene. È bello che siate gentili senza che nessuno lo sappia. Questo non vi permetterà di diventare famosi, non farà apparire la vostra fotografia sui giornali. I politici non verrànno a bussare alla vostra porta. Ma voi sarete esseri umani creativi, capaci di vivere senza alcun bisogno di farvi riconoscere. Questo modo di vivere porta con sé una ricchezza e una bellezza straordinarie.

4. Qualsiasi tecnica e vuota

La creatività non ha nulla a che fare con i risultati che una tecnica consente di raggiungere. Potete raggiungere la perfezione nel suonare il pianoforte e tuttavia non essere creativi. Potete suonare meravigliosamente il pianoforte e tuttavia non essere musicisti. Potete essere molto abili a trattare i colori e a disporli su una tela con grande accortezza, pur non essendo veri pittori. Potete dipingere un volto o scolpire una statua perché tecnicamente avete imparato come si fa, e tuttavia in voi può non esserci alcuna creatività. La creatività viene prima di qualsiasi tecnica: e proprio perché non sappiamo che cosa sia la creatività, viviamo miseramente. Sappiamo costruire una casa, costruire un ponte, assemblare un motore; abbiamo prodotto vari sistemi educativi con i quali alleviamo i nostri figli; conosciamo bene queste tecniche, ma il nostro cuore e la nostra mente sono vuoti. Siamo macchine straordinarie; sappiamo funzionare in maniera meravigliosa, ma siamo incapaci di amare qualcosa che è vivo. Nonostante possiate diventare bravi ingegneri, abili pianisti o possiate essere capaci di scrivere in bello stile, in inglese, in marathi o in un'altra lingua, nessuna tecnica vi consentirà mai di scoprire la creatività. Se avete qualcosa da dire creerete il vostro stile per dirlo; ma se non avete nulla da dire, anche se sarete capaci di usare uno stile meraviglioso, quello che scriverete sarà solo una ripetizione, un ripetere con parole diverse un vecchio discorso...

Siccome non c'è una canzone nel nostro cuore, speriamo di imparare da chi canta la tecnica per

cantare, ma la canzone non c’è, l’abbiamo perduta. E io dico che quella canzone è essenziale, è essenziale la gioia di cantare. Quando c’è quella gioia, la tecnica la costruirete dal nulla, ve la inventerete, non avrete alcun bisogno di studiare uno stile particolare. Quando in voi c’è quella gioia, allora vedete. E l’essere capaci di vedere la bellezza è un’arte.

5. Quando non è il caso di cooperare

I cosiddetti riformatori, politici, sociali e religiosi, non faranno altro che accrescere la sofferenza degli esseri umani fino a che non capiranno il modo in cui funziona la loro mente. La comprensione della mente, e di tutti i processi che essa implica, comporta una radicale rivoluzione interiore, da cui scaturisce l'azione che è vera cooperazione, una cooperazione che non si adegua ad uno schema, che non dipende da un'autorità o da qualcuno che "sa".

Se in voi c'è questa rivoluzione interiore, allora saprete quando e il caso di cooperare e saprete anche quando non è il caso di farlo. E questa, forse, e la cosa più importante. Attualmente noi cooperiamo con qualsiasi persona che parli di riforme o di cambiamenti, senza renderci conto del fatto che in questo modo stiamo dando continuità al conflitto e alla sofferenza; ma se conoscessimo quello spirito di cooperazione che affiora nella comprensione dell'intero processo della mente e che implica una completa libertà dall'ego, allora esisterebbe la possibilità di creare una nuova civiltà, un mondo completamente diverso, nel quale non troverebbero posto né possessività, né invidia, né la smania di fare paragoni.

Questa non è un'utopia, non è una teoria; e realtà per la mente impegnata di continuo ad indagare per scoprire la verità, per scoprire quello che è una benedizione.

6. Perché esiste il crimine?

Esiste una rivoluzione che avviene all'interno degli schemi della società ed esiste una rivoluzione totale che non ha nulla a che fare con la società. Questa rivoluzione totale, che è estranea alla società, io la definisco una rivoluzione religiosa. Una rivoluzione religiosa non può awenire nell'ambito della società; quella che avviene all'interno della società non è affatto una rivoluzione, è soltanto la continuazione più o meno modificata dei vecchi schemi sociali.

Io credo che quanto sta accadendo nel mondo sia una rivoluzione che non modifica affatto i vecchi schemi, e spesso una rivoluzione del genere si manifesta in atti che noi chiamiamo criminosi. Avremo sempre a che fare con rivoluzioni di questo tipo finché i nostri sistemi educativi insegneranno ai giovani a conformarsi alle esigenze della società, che sono quelle di cercarsi un lavoro, di guadagnare del denaro, di accumulare dei beni e di possedere sempre di più.

È questo che ovunque nel mondo la nostra cosiddetta educazione propone ai giovani. Insegnamo ai giovani a conformarsi sul piano religioso, morale, economico. Quindi la loro rivolta non può far altro che indirizzarsi verso un cambiamento, una riforma di schemi sociali. Ma una rivolta del genere non esce dai limiti strutturali della società e quindi non ha nulla di creativo. Forse, se impartissimo ai giovani un'educazione completamente diversa, potremmo offrire loro la possibilità di una nuova comprensione che consenta alla mente di liberarsi da qualsiasi

condizionamento. Questa educazione dovrebbe incoraggiarli a rendersi conto delle tantissime influenze che condizionano la mente e la inducono a conformarsi.

7. Lo scopo della vita

Sono molte le persone disposte a dirvi quale sia lo scopo della vita; vi ripeteranno quello che dicono i libri sacri. Poi ci sono i furbi, che vi proporranno lo scopo che loro stessi si sono inventati. I partiti politici hanno un loro scopo, i vari gruppi religiosi ne hanno un altro e così via. Ma quale può essere lo scopo della vita, quando voi stessi siete immersi nella confusione?

Se sono confuso, mi rivolgo a voi per chiedervi qual è lo scopo della vita, perché spero di ottenere una risposta che mi faccia uscire dal mio stato di confusione. Ma come posso avere la risposta giusta finché continuo ad essere confuso? Capite? Se sono confuso, anche la risposta che riceverò sarà confusa. Se la mia mente è confusa, turbata, se non è calma, se non è bella, qualsiasi risposta mi venga data subirà gli effetti della mia confusione, della mia angoscia, della mia paura, e quindi verrà deformata.

Allora quello che importa non è chiedere: “Qual è lo scopo della vita? Qual è lo scopo dell’esistenza?”, ma dissipare la confusione che è in voi. È come se un cieco chiedesse: “Che cos’è la luce?”. Qualunque cosa io gli dicessi, la interpreterebbe ascoltando dalla sua cecità, dalla sua oscurità. Ma supponete che all’improvviso possa vedere; non chiederebbe mai più che cos’è la luce. La luce è lì. Analogamente, se poteste dissipare la confusione che è in voi, scoprireste qual è lo scopo della vita; non dovreste più chiederlo a nessuno, non dovreste andare a cercarlo da nessuna parte. Tutto

quello che dovete fare è liberarvi da ogni cosa che genera confusione.

8. Vivere in questo mondo senza farsi notare

È possibile vivere in questo mondo senza alcuna ambizione? Essere semplicemente quello che siete? Se cominciaste a capire quello che siete senza tentare di modificarlo, quello che siete subirebbe una trasformazione. Io penso che si possa vivere in questo mondo senza alcun bisogno di farsi conoscere, senza essere ambiziosi, senza rincorrere la notorietà, senza la durezza della crudeltà. Si può vivere davvero felicemente quando non viene data alcuna importanza all'ego, ed è questo che una corretta educazione dovrebbe insegnare.

Tutto il mondo adora il successo. Vi raccontano come un povero ragazzo, studiando di notte, sia riuscito a diventare giudice; oppure vi dicono che ha cominciato vendendo giornali e alla fine e riuscito a diventare miliardario. Vi riempiono la testa con la glorificazione del successo; ma il raggiungimento di un grande successo implica anche uno straordinario dolore. Purtroppo però la maggior parte di noi è schiava del desiderio di avere successo e questo diventa per noi infinitamente più importante della comprensione del dolore e della sua risoluzione.

9. Un’ora sola di vita

Se vi rimanesse un’ora sola di vita, che cosa fareste? Non vi preoccupereste di fare il necessario per sistemare le vostre cose, i vostri affari, per esprimere le vostre ultime volontà? Non chiamereste forse i vostri familiari e i vostri amici per farvi perdonare il male che potreste aver loro fatto e per perdonare il male che forse loro hanno fatto a voi?

Non morireste completamente alle pretese della mente è ai desideri del mondo?

E se potete fare una cosa simile per un’ora, allora potete farlo anche per i giorni e gli anni che vi rimangono da vivere... Provate... Lo scoprirete.

10. Morire ogni giorno

Che cos'è l'età? È il numero di anni che avete vissuto fin'ora? Siete nati nel tale anno e ora avete quindici anni, oppure quarant'anni, oppure sessant'anni. Il vostro corpo invecchia e invecchia anche la vostra mente, carica com'è del peso delle esperienze, delle sofferenze, delle fatiche dell'esistenza. Una mente in queste condizioni non scoprirà mai la verità. La mente può trovare la verità solo se è giovane, fresca, innocente. Ma l'innocenza non ha nulla a che fare con l'età. L'innocenza non è qualcosa che riguardi i bambini; un bambino può non essere innocente.

L'innocenza appartiene alla mente che è in grado di fare esperienza senza accumulare il minimo residuo. È inevitabile che la mente debba fare esperienza; deve inevitabilmente reagire a tutto quello che percepisce: al fiume, all'animale malato, al cadavere che viene portato sulla pira funeraria per essere bruciato, ai poveri contadini che camminano per la strada trascinando i loro carichi, alle torture e alle sofferenze che fanno parte della vita. Una mente che non reagisse a tutto questo sarebbe morta; ma deve essere capace di reagire senza cadere prigioniera dell'esperienza che sta facendo. La tradizione, il ricordo delle esperienze fatte, le ceneri di questi ricordi fanno invecchiare la mente. Solo la mente che muore ogni giorno al ricordo di ieri, a tutte le gioie e ai dolori del passato, è fresca, innocente, è senza età. Se in voi non c'è questa innocenza, che abbiate dieci anni o sessant'anni, non scoprirete Dio.

11. Entrare in contatto con la morte

Abbiamo paura di morire. Per mettere fine alla paura della morte dobbiamo entrare in contatto non con l'immagine della morte creata dal pensiero, ma con quello stato che appartiene effettivamente alla morte. Dobbiamo effettivamente provare a sentire questo stato, altrimenti la paura della morte non finirà mai, perché la stessa parola "morte" genera paura e noi preferiamo non pronunciarla nemmeno. Ma è possibile entrare in contatto con il fatto della morte pur essendo persone sane, normali, capaci di osservare e di ragionare con chiarezza, di pensare con obiettività? Col passare del tempo l'organismo si consuma, le malattie lo debilitano e alla fine muore. Ma ora, se siamo ancora persone sane, vogliamo scoprire che cosa significa morire. Non si tratta di un desiderio morboso; forse, scoprendo che cos'è la morte capiremo anche che cos'è la vita. La vita per noi ora è una tortura, una confusione senza fine, una contraddizione continua; viviamo nel conflitto, nella sofferenza, nel disordine. Andiamo in ufficio giorno dopo giorno provando sempre gli stessi piaceri, gli stessi dolori, le stesse ansie, le stesse incertezze. Andiamo avanti a tentoni: è questo che chiamiamo vivere. Ormai ci siamo abituati, lo accettiamo e vivendo così invecchiamo e moriamo.

Per scoprire che cosa significa vivere e che cosa significa morire bisogna entrare in contatto con la morte; questo significa che dobbiamo porre fine ogni giorno a tutto quello che abbiamo conosciuto. Dobbiamo porre fine all'immagine che abbiamo di noi stessi, della nostra famiglia, delle nostre relazioni. È un'immagine

costruita dai nostri piaceri e dalle relazioni che ci legano alla società e a qualunque altra cosa. Questa immagine scompare definitivamente nel momento in cui sopraggiunge la morte.

12. La paura della morte

Perché avete paura della morte? Forse perché non sapete vivere? Se sapeste che cosa significa vivere in tutta la sua pienezza, avreste paura della morte? Se amaste gli alberi, il tramonto, gli uccelli, la foglia che si e staccata dal ramo; se vi rendeste conto della povera gente, delle lacrime versate da tanti uomini e da tante donne, se veramente ci fosse amore nel vostro cuore, avreste paura della morte?

Non lasciatevi convincere da me, pensiamoci insieme. Non c'è gioia nella vostra vita, non siete felici, la vostra sensibilità non è viva a tutto quello che vi circonda. Per questo voi venite a chiedere che cosa vi succederà quando morirete. Vivere per voi significa soffrire ed e per questo che vi interessate alla morte. Credete che forse troverete la felicità quando morirete. Questo e un problema enorme e non so se volete veramente affrontarlo. Alla base di tutto questo c'è la paura, la paura di morire, la paura di vivere, la paura di soffrire. Se non capite che cosa genera la paura e se non siete capaci di liberarvene, non ha molta importanza che viviate o che moriate.

13. Ho paura

Ora mi interessa indagare come si fa a liberarsi dalla paura del conosciuto, cioè dalla paura di perdere la mia famiglia, la mia reputazione, le mie qualità, il mio conto in banca, i miei desideri e così via. Potete dire che la paura nasce nella coscienza, ma la vostra coscienza è costituita dai vostri condizionamenti; quindi è un prodotto del conosciuto. Che cosa conosco?

Conoscenza significa farsi delle idee, avere delle opinioni su questa o quella cosa, provare un senso di continuità nell'ambito di quello che conosciamo...

C'è la paura del dolore. Il dolore fisico è una reazione nervosa, mentre la sofferenza psicologica sorge quando mi attacco a qualcosa che mi soddisfa e che ho paura di perdere; ho paura che venga qualcuno a portarmi via quello a cui sono attaccato. Fin che accumulo acquisizioni psicologiche di vario tipo senza particolari disturbi, sono al riparo dalla sofferenza psicologica. Questo significa che io sono un cumulo di acquisizioni, di esperienze che fungono da elementi protettivi tesi a impedire qualsiasi serio disturbo; io, infatti, non intendo essere disturbato. Così ho paura di chiunque minacci queste protezioni. Quindi la mia paura proviene dal conosciuto ed e connessa a tutte quelle acquisizioni fisiche o psicologiche che mi servono per proteggermi dal dolore e mi consentono di non soffrire.

Anche la conoscenza consente di evitare il dolore. Come la conoscenza medica consente di evitare la sofferenza fisica, così le nostre fedi ci consentono di

evitare la sofferenza psicologica. È questo il motivo per cui ho paura di perdere quello in cui credo, anche se non so bene che cosa sia quello in cui credo, perché non ho alcuna prova concreta della sua realtà.

14. Soltanto quello che muore può rinnovarsi

Quando parliamo di un'entità spirituale, intendiamo qualcosa che non rientra nel campo della mente. Questo è ovvio. Ora, l'io è un'entità spirituale? Se lo fosse, dovrebbe essere al di là del tempo, quindi non potrebbe né rinascere né continuare. Il pensiero non può andare al di là della mente, perché si svolge nel tempo e si basa sul passato. Il pensiero è un movimento continuo, è la reazione del passato; quindi fondamentalmente è un prodotto del tempo. L'io che il pensiero può prendere in considerazione fa parte del tempo, non può essere libero e quindi non ha nulla di spirituale. Questo è evidente. L' "io" è solo un processo di pensiero e voi vorreste sapere se questo processo di pensiero, continuando anche dopo la scomparsa del corpo fisico, tornerà a nascere, si reincarnerà in una forma fisica.

Approfondiamo ancora un po' la questione. Quello che ha una continuità potrà mai scoprire la realtà, che è al di là del tempo e della misura? Quell'io, che è un'entità legato ad un processo di pensiero, potrà mai rinnovarsi? Se non può farlo, vuol dire che il pensiero deve necessariamente finire. Quello che continua non è fondamentalmente distruttivo? Tutto quel che ha una continuità non potrà mai rinnovarsi. Fin che il pensiero continuerà, alimentandosi di ricordi, di desideri, di esperienze, non potrà mai rinnovarsi; quindi, proprio a causa della sua continuità, non potrà conoscere la realtà. Potete anche rinascere mille volte, ma non toccherete il male, non conoscerete la realtà, perché

solo quello che muore, solo quello che finisce può rinnovarsi.

15. Morire senza discutere

Sapete che cosa significa venire in contatto con la morte? Morire senza discutere? La morte, quando viene, non si mette certo a discutere con voi. Per incontrarla dovete morire ogni giorno alla vostra angoscia, alla vostra solitudine, alle vostre relazioni alle quali siete tanto attaccati; dovete morire ai vostri pensieri, alle vostre abitudini, a vostra moglie, perché solo così potrete vedere vostra moglie per la prima volta; dovete morire alla società, perché solo così potrete sentirvi come esseri umani nuovi, freschi, giovani, capaci di guardare tutto ciò che li encomia. Ma non potete incontrare la morte se non morite ogni giorno. Solo quando morite c'è amore.

Una mente impaurita è incapace di amore; ha le sue abitudini, le sue simpatie, si sforza di essere gentile; ma tutto questo rimane in superficie. La paura genera dolore e il dolore è tempo e pensiero.

Per porre fine al dolore dovete entrare in contatto con la morte mentre siete vivi; dovete morire al vostro nome, alla vostra casa, alle vostre proprietà, alla vostra causa. Solo così troverete la freschezza, la giovinezza, la chiarezza che vi consentono di vedere le cose come sono, senza la minima distorsione. È questo che accadrà quando morirete.

Ma noi abbiamo circoscritto la morte ad un fatto fisico. Sappiamo molto bene che l'organismo prima o poi smetterà di funzionare e arriverà la sua fine. È una cosa logica. Quindi ci inventiamo una vita che vada oltre le angosce quotidiane, la nostra insensibilità, la

montagna di problemi che ci siamo creati, la stupidità dell’esistenza che abbiamo accettato. Quello che vorremmo continuasse a vivere lo chiamiamo “anima” e diciamo che è la cosa piu sacra che esiste, che è parte del divino; ma tutto questo fa ancora parte del vostro pensiero e quindi non ha nulla a che fare con la divinità. È questa la vostra vita!

Così bisogna vivere ogni giorno rimanendo accanto alla morte, perché solo così siete in contatto con la vita.

16. Nella morte c’è l’’immortalità

Nella fine c’e rinnovamento. Solo la morte può consentire di esistere a qualcosa di nuovo. Non è mia intenzione cercare di consolarvi, non vi sto dicendo qualcosa a cui dobbiate credere o che dobbiate accettare intellettualmente, perché ve ne servireste per trovare consolazione, come fate con la vostra fede nella reincarnazione o nella continuità della vita dopo la morte. Il fatto è che quel che continua non può rinascere, non può rinnovarsi. Solo morendo ogni giorno è possibile rinnovarsi e rinascere. È questa l’immortalità. Nella morte c’è l’immortalità, non nella morte che voi temete tanto, ma nella morte di tutte le conclusioni a cui siete arrivati, dei ricordi, delle esperienze con cui vi siete identificati. Il vostro ego è frutto di queste identificazioni. Nella morte dell’ego, minuto per minuto, c’è l’eternità, c’è l’immortalità, c’è qualcosa che bisogna sperimentare. Non serve a nulla parlarne, discuterne, proprio come fate a proposito della reincarnazione e di cose del genere.

Quando smettete di avere paura perché ogni minuto porta con sé la sua fine e quindi un rinnovamento, allora vi aprite all’ignoto. La realtà non è qualcosa che si possa conoscere e anche la morte è qualcosa che non si può conoscere. Dire che la morte è bella, che è meravigliosa perché continueremo ad esistere nell’aldilà, non ha alcun fondamento. Realtà significa vedere la morte per quello che è, una fine, una fine nella quale c’è rinnovamento, rinascita e non una continuità. Tutto ciò che continua decade, mentre solo quello che ha il potere di rinnovarsi è eterno.

17. La reincarnazione e fondamentalmente egoistica

Voi vorreste che io vi dessi per certo che tornerete a vivere un’altra vita. Ma una cosa del genere non ha nulla a che fare né con la felicità, né con la saggezza. Considerare la reincarnazione come un mezzo per raggiungere l’immortalità è un processo fondamentalmente egoistico e quindi falso. La vostra ricerca dell’immortalità e solo un altro aspetto del desiderio di dare continuità alle vostre reazioni di autodifesa che vanno contro la vita, contro l’intelligenza. Questo vostro desiderio vi può solo condurre a vivere nell’illusione.

Allora quello che importa non è credere se la reincarnazione esista o meno, ma trovare la propria completa realizzazione nel presentee. E potrete farlo solo quando la vostra mente e il vostro cuore avranno smesso di proteggersi nei confronti della vita. La mente e astuta e sottile nel trovare modi per difendersi e deve rendersi direttamente conto della natura illusoria delle protezioni dietro cui vorrebbe trincerarsi. Questo significa che il vostro pensiero e le vostre azioni devono costantemente rinnovarsi. Dovete liberarvi dalla rete dei falsi valori che l’ambiente vi impone. Deve esserci una nudità completa, assoluta. Allora c’è l’immortalità, c’è la realtà.

18. Che cos’è la reincarnazione?

Vediamo di scoprire che cosa si intende per reincarnazione, vediamone la verità; lasciate perdere quello che vi piace leggere, quello che avete sentito dire o quello che il vostro maestro vi ha insegnato. Di certo è la verità che libera, non le vostre conclusioni, le vostre opinioni...

Quando dite: “Io rinascerò”, dovete sapere che cos’è questo “io”. È un’entità spirituale? È qualcosa che possiede una sua continuità? È qualcosa che non dipende dai ricordi, dall’esperienza, dalla conoscenza? O l’io è un’entità spirituale oppure è semplicemente un processo di pensiero. O è qualcosa che non ha nulla a che fare col tempo, che possiamo definire spirituale e che non può essere misurato in termini di tempo, oppure èqualcosa che rimane circoscritto nel campo della memoria, del pensiero, del tempo. Non ci sono altre possibilità.

Ora, vediamo di scoprire se questo “io” è al di là del tempo, se è qualcosa di incommensurabile. Spero che stiate seguendo quanto stiamo dicendo. Vediamo di scoprire se l’io, nella sua essenza, è qualcosa di spirituale.

Col termine “spirituale” intendiamo qualcosa che non possa essere condizionato da nulla, qualcosa che non sia una proiezione della mente umana – e quindi non rientra nel campo del pensiero – qualcosa che non muore. Un’entità spirituale è al di là della mente, che non fa parte del campo in cui opera il pensiero. Ora, l’anima e un’entità spirituale? Se lo fosse, dovrebbe

essere al di là del tempo e quindi non potrebbe essere qualcosa che rinasce o che continua. Tutto ciò che continua non potrà mai rinnovarsi. Finché il pensiero continuerà, alimentato dai ricordi, dal desiderio, dall’esperiienza, non conoscerà alcun rinnovamento. ciò che continua non può conoscere la realtà.

19. Esiste l’anima?

Per comprendere il problema della morte dobbiamo essere liberi dalla paura, che si inventa ogni genere di teorie sull’al di là, sull’immortalità, sulla reincarnazione. In Oriente affermano che la reincarnazione esiste, che torneremo a rinascere e che in questo processo si produce un costante rinnovamento di quel qualcosa che viene chiamato “anima”. Ora, vi prego, ascoltate attentamente.

Esiste qualcosa che possiamo chiamare “anima”? Crediamo che esista, ci fa piacere crederlo: l’anima è qualcosa che consideriamo al di là del pensiero, al di là delle parole, al di là di tutto; è qualcosa di eterno, di spirituale, che non morirà mai. Il pensiero si aggrappa ad un’idea del genere, ma esiste davvero una cosa simile? Esiste davvero un’anima che sia al di là del tempo, al di là del pensiero, che non sia un concetto inventato dall’uomo? Esiste un’anima che trascenda la natura umana, che non sia l’invenzione di una mente astuta?

La mente vede in quale enorme incertezza, in quale confusione viviamo; non c’è nulla che permanga nella vita, proprio nulla. Le vostre relazioni, vostra moglie, vostro marito, il vostro lavoro, niente di tutto questo è permanente. Così la mente si inventa qualcosa di eterno, che chiama “anima”. Ma proprio perché la mente può pensare a una cosa del genere, proprio perché il pensiero può immaginarsi una cosa simile, questa fa ancora parte del tempo. È evidente. Quello a cui io posso pensare fa parte del mio pensiero. E il mio

pensiero e un prodotto del tempo, dell’esperienza, della conoscenza. Quindi l’anima rimane circoscritta nei limiti del tempo.

L’idea della continuità di un’anima, che continua a rinascere indefinitamente, non ha senso; è l’invenzione di una mente impaurita, di una mente che cerca di continuare ad esistere e che pretende una certezza alla quale affidare la sua speranza.

20. Karma

Karma implica la causa e l’effetto. Un’azione determinata da una causa produce un effetto. L’azione che scaturisce dal condizionamento produce certi risultati. Ma causa ed effetto non sono qualcosa di fisso, di statico. L’effetto a sua volta diventa una causa. Quindi né la causa né l’effetto sono qualcosa di fisso. L’oggi è il risultato di ieri, è il frutto di ieri sia dal punto di vista cronologico che da quello psicologico. E l’oggi diventa la causa di domani. Quindi la causa è l’effetto e l’effetto a sua volta diventa la causa: è un unico movimento, senza interruzioni. Né la causa, né l’effetto sono qualcosa di fisso. Quando causa ed effetto diventano cose fisse, si produce una specializzazione e la specializzazione implica la morte. Qualsiasi specie, una volta che ha raggiunto una precisa specializzazione, inevitabilmente scompare.

La grandezza dell’essere umano consiste nel fatto che non può specializzarsi. può farlo nel campo tecnologico, ma non nella sua intima struttura. Una ghianda è specializzata: può essere solo quello che è. Ma l’essere umano non è completamente delimitato. Esiste in lui la possibilità di un costante rinnovamento. Non è circoscritto nei limiti di una specializzazione.

Se noi consideriamo la causa, lo sfondo, che determina il condizionamento, scollegati dagli effetti che provocano, il pensiero entrerà inevitabilmente in conflitto con lo sfondo, con la causa. Il problema è estremamente complesso e non si risolve col credere o non credere nella reincarnazione. Il problema riguarda

il vostro modo di agire e non ha molta importanza che crediate o meno nella rein carnazione o nel karma. È del tutto irrilevante in che cosa crediate.

21. L’azione basata su un’idea

Un’azione che è un susseguirsi di cause e di effetti, che cosa ha a che fare con la libertà? Ho fatto qualcosa in passato, ho avuto delle esperienze: queste, evidentemente, condizionano le mie reazioni odierne e le mie reazioni di oggi condizionano il mio domani. Questo è il processo del karma, la catena delle cause e degli effetti. E sebbene questo processo possa avere a che fare temporaneamente col piacere, alla fine porta inevitabilmente con sé il dolore.

Il punto cruciale della questione è: il pensiero può essere libero? Un pensiero, un’azione che siano liberi non producono sofferenza, non generano altro condizionamento. Questo è il punto fondamentale dell’intera questione.

Allora, esiste un’azione che non sia collegata al passato? Può esistere un’azione che non si basi su un’idea? Un’idea rappresenta la continuità; è la continuazione di ieri, che si modifica assumendo la forma di oggi e condiziona inevitabilmente il domani. Questo significa che un’azione basata su un’idea non sarà mai libera; un’azione basata su un’idea non farà altro che estendere il conflitto. È un fatto inevitabile.

Ma esiste un’azione che non abbia nulla a che fare col passato? Esiste un’azione che non sia oppressa dal peso dell’esperienza e della conoscenza di ieri? L’azione legata al passato non sarà mai libera, mentre e soltanto nella libertà che potete scoprire la verità. Il fatto è che se la mente non è libera, non può agire; può solo reagire. Le nostre azioni, in realtà, non sono altro che

reazioni. Le nostre azioni non sono affatto azioni, sono semplicemente un insieme di reazioni che provengono dal ricordo e dall’esperienza di ieri. Allora la domanda che ci si deve porre è: la mente può essere libera dal suo condizionamento?

22. L’amore non è il piacere

Senza capire il piacere, non potrete comprendere l’amore. L’amore non è piacere, è qualcosa di completamente diverso e, se volete capire il piacere, dovete imparare a conoscerlo. Per la maggior parte di noi, come per ogni essere umano, il sesso e un problema. Perché? Ascoltate attentamente. È un problema che non siete capaci di risolvere, e quindi cercate di sfuggirlo. I sanyasi tentano di sottrarsi ad esso facendo voto di castità. Cercano di reprimerlo. Ma guardate che cosa accade ad una mente che reprime qualcosa che è parte integrante della vostra struttura ed ha a che fare con l’intero sistema ghiandolare: diventate aridi e alimentate un conflitto costante dentro di voi.

Come stavamo dicendo, a quanto sembra noi abbiamo solo due modi per affrontare un problema: o cerchiamo di reprimerlo oppure tentiamo di sfuggirlo. Ma in realtà tra il reprimere e il fuggire non c’è alcuna differenza, sono la stessa cosa. Ci siamo inventati un’infinità di vie di fuga, estremamente intricate, a livello concettuale o emozionale.

E anche tutte le nostre ordinarie attività quotidiane costituiscono una fuga. Ci sono infiniti modi per fuggire. Ora non li prenderemo in considerazione; tuttavia il problema resta. Il sanyasi, che fugge il problema a modo suo, non lo risolve. può reprimere il sesso, può fare voto di castità, ma quel problema ribolle dentro di lui. Esteriormente può indossare la veste della semplicità, ma questo complica ulteriormente le cose e

il problema continua ad esistere, così come esiste nella vita quotidiana dell’uomo comune. Come risolverete questo problema?

23. Non si può coltivare l’amore

Non si può coltivare l’amore. Non si può dividere l’amore in amor sacro e amor profano. C’è soltanto amore che non fa differenza tra l’uno e i molti. Non ha senso chiedere a qualcuno se ama tutto. Sapete, ad un fiore che emana il suo profumo non importa se qualcuno lo odora oppure gli volta le spalle. Anche per l’amore è così. L’amore non è un ricordo, non è un’invenzione della mente, dell’intelletto. È la compassione che affiora quando viene capito e risolto con naturalezza l’intero problema dell’esistenza, con tutto quello che esso comporta: la paura, l’avidità, l’invidia, la speranza, la disperazione. Un uomo ambizioso non può amare. Un uomo attaccato alla sua famiglia è incapace di amare. La gelosia non ha nulla a che fare con l’amore. Quando dite: “Amo mia moglie”, in realtà non sapete che cosa significa, perché un attimo dopo vi lasciate assalire dalla gelosia.

L’amore implica grande libertà. Libertà non significa fare quello che ci pare e piace. L’amore affiora quando la mente è molto calma, del tutto disinteressata, priva diqualsiasi egoismo.

Non vi sto proponendo degli ideali. Se in voi non c’è amore, fate quello che volete – inseguite tutti gli dei della terra, dedicatevi ad ogni genere di assistenza sociale, cercate di attuare delle riforme politiche che eliminino la povertà, scrivete libri o poesie, ma sarete degli esseri umani morti. Senza amore i vostri problemi aumenteranno, si moltiplicheranno all’infinito. Mentre,

se c’è amore, qualunque cosa facciate non correrete rischi, non vivrete nel conflitto.

L’amore è l’essenza della virtù. Una mente che non sia in quello stato che è amore, non è una mente religiosa. Solo la mente religiosa è libera dai problemi e conosce la bellezza dell’amore, della verità.

24. Esiste un amore che non ha motivi?

Che cos’è l’amore che non ha motivi? Esiste un amore che non richiede stimoli, che non pretende nulla per sé? Esiste un amore che non si senta ferito se non viene ricambiato? Se io ti offro la mia amicizia e tu mi volti le spalle, non mi sento ferito? E il mio sentirmi offeso che cos’ha ha a che fare con l’amicizia, la generosità, la simpatia? Certamente, finché mi ritengo offeso, finché provo paura, finché cerco di aiutarti nella speranza che anche tu mi aiuterài, mi serviràì, non potrà esserci amore.

Se lo capite, avrete anche la risposta.

25. L’amore è pericoloso

Come fa l’uomo a vivere senza amore? Certo, si può esistere senza amore, ma e un’esistenza piena di confusione e di sofferenza, un’esistenza nella quale il controllo prende il sopravvento. Ed è proprio un’esistenza del genere che la maggior parte di noi sta creando. Per esistere ci organizziamo accettando il conflitto come inevitabile, perché siamo ininterrottamente alla ricerca del potere. Quando amiamo, l’organizzazione e messa al posto giusto e svolge Il proprio ruolo; ma senza amore qualsiasi organizzazione diventa un incubo, una struttura meccanica che mira esclusivamente all’efficienza, come l’esercito. E siccome la società moderna si basa esclusivamente sull’efficienza, non possiamo fare a meno di avere degli eserciti, il cui scopo è quello di fare la guerra. Anche nel cosiddetto tempo di pace, quanto più siamo efficienti, tanto più diventiamo spietati, brutali, ipocriti.

È questo il motivo per cui c’è tanta confusione nel mondo, dove la burocrazia diventa sempre più potente e i governi tendono ad essere sempre più dittatoriali. Noi accettiamo questa situazione come inevitabile perché per vivere usiamo il cervello e non il cuore, così per noi l’amore non esiste.

L’amore e l’elemento più pericoloso che esista; porta con sé una totale incertezza e siccome noi non vogliamo vivere nell’incertezza, siccome non vogliamo sentirci in pericolo, viviamo nella mente e non nel cuore. L’essere umano che ama è pericoloso e noi non vogliamo vivere

pericolosamente; vogliamo l’efficienza, vogliamo sentirci protetti da un’organizzazione, perché crediamo che le organizzazioni servano a portare l’ordine e la pace nelmondo. Ma nessuna organizzazione ha mai portato, né porterà mai, l’ordine e la pace nel mondo. Alla fine, e quindi ora, chi può portare ordine e pace sono soltanto l’amore, la buona volontà, la compassione.

26. Come reagite?

Quando vedete quelle povere donne che vanno al mercato portando i loro pesanti carichi, oppure quando vedete i bambini del villaggio giocare nel fango perché non hanno nient'altro con cui divertirsi – quei bambini non ricevono l'istruzione che ricevete voi, non hanno una casa come si deve, non vivono in un ambiente pulito, hanno abiti laceri e cibo insufficiente , quando vedete tutto questo, come reagite? È importante che scopriate per conto vostro in che modo reagite. Vi dirò come ho reagito io.

Quei bambini non hanno un posto adatto per dormire; i loro genitori lavorano tutto il giorno, non vanno in vacanza. Così non hanno tempo per sedersi qualche momento accanto a loro per raccontargli qualche bella fiaba, che parli della bellezza della terra e del cielo. Quei bambini non sanno che cosa significa essere amati, essere curati. Che razza di società è mai questa, nella quale esistono persone immensamente ricche, che hanno tutto quello che vogliono, mentre contemporaneamente esistono ragazzi e ragazze che non possiedono nulla?

Che razza di società è questa? Come ha fatto a prodursi una struttura del genere? Potete scatenare una rivoluzione per infrangere gli schemi di questa società, ma proprio questo tentativo di cambiare le cose porta con sé il seme di una struttura che ha ancora le stesse caratteristiche: i commissari del popolo con le loro ville in campagna, i privilegi, le uniformi e così via. Abbiamo visto succedere queste cose dopo ogni

rivoluzione, che sia stata quella francese, quella russa o quella cinese. Ma è possibile creare una società che non abbia nulla a che fare con la corruzione e la miseria? Sarà possibile creare una simile società solo quando voi ed io smetteremo di appoggiarci alla collettività, quando saremo liberi dall'ambizione e sapremo che cosa significa amare.

Questa e stata la mia reazione, in un lampo.

27. La compassione non è una parola

Il pensiero non ha la minima possibilità di coltivare la compassione. Con la parola compassione io non intendo qualcosa che sia l'opposto, l'antitesi dell'odio, della violenza. Se in noi non c'è una compassione profonda, diventeremo sempre più spietati e disumani nelle nostre relazioni reciproche. Avremo delle menti meccaniche che funzionano come computer, addestrate a compiere determinate funzioni; continueremo a cercare la sicurezza, sia fisica che psicologica, e perderemo con tatto col senso della vita, con la sua straordinaria profondità e bellezza.

Quando parlo di compassione, non intendo qualcosa che si possa acquisire. La compassione non è una parola, non è qualcosa che appartiene al passato, ma e qualcosa che agisce nel presente; è il verbo e non la parola, il nome, Il sostantivo. C'è differenza tra il verbo e la parola. Il verbo e azione nel presente, mentre la parola proviene sempre dal passato e quindi e qualcosa di statico. Potete conferire del movimento, della vitalità a una parola, a un nome, ma il verbo e un'altra cosa. Il verbo e il presente...

La compassione non è un sentimento, non è vaga simpatia o compartecipazione. Non è qualcosa che il pensiero possa coltivare; non potete imporle una disciplina, un controllo; non potete reprimerla, né per accostarvi ad essa vi basta la gentilezza, l'educazione, la dolcezza e così via. La compassione affiora solo quando il pensiero è stato definitivamente sradicato.

28. Compassione e bontà

Quel sentire profondo che è compassione, che è il senso della bontà e della sacralità della vita, può essere imposto con la forza? Di certo, dove ci sia imposizione di qualsiasi tipo, dove ci sia propaganda o qualche spinta moralizzatrice, non potrà esserci compassione. Né potrà esserci compassione quando si produce un cambiamento semplicemente perché abbiamo capito che è necessario affrontare la sfida tecnologica, facendo in modo che gli esseri umani rimangano esseri umani e non diventino soltanto delle macchine. Deve esserci un cambiamento che non ha alcuna causa. Un cambiamento determinato da una causa non ha nulla a che fare con la compassione; è qualcosa che si può comprare al mercato. Questo è un problema.

Un altro problema è: se io cambio, questo fatto influenzerà la società? Oppure una cosa del genere non mi interessa? La stragrande maggioranza della gente non si interessa delle cose di cui stiamo parlando; e nemmeno a voi queste cose interessano, se vi limitate ad ascoltare per curiosità o per un motivo qualsiasi e poi ve ne andate. Il mondo delle macchine sta compiendo progressi incredibili; la maggioranza degli esseri umani si lascia trascinare da quanto succede e non è capace di affrontare la vita con la ricchezza dell'amore, con compassione e profondità di pensiero. Se io cambio, questo fatto come influenzerà la società, che è la mia relazione con voi? La società non è qualcosa di straordinario, non è un'entità mitica; è costituita dalle nostre relazioni reciproche e se due o tre di noi cambieranno, influenzeranno anche il resto

del mondo? Oppure c’è modo di influenzare la mente umana direttamente, nella sua totalità? Ovvero, esiste un processo mediante il quale l’individuo che cambia può direttamente toccare l’inconscio dell’umanità?

29. Trasmettere la compassione

Se mi stanno a cuore la compassione, l'amore, il sentimento del sacro, esiste un modo che consenta la trasmissione di questo sentire? Vi prego, fate attenzione. Se io trasmetto qualcosa attraverso un microfono o se ricorro ai sistemi della propaganda per convincere gli altri, i loro cuori continuerànno a rimanere vuoti. Entrerà in funzione la fiamma dell'ideologia e le persone che si lasceranno convincere cominceranno a ripetere formule vuote, proprio come fate voi. A che serve ripetere che dobbiamo essere buoni, gentili, liberi? A che serve ripetere le assurdità che i politici, come i socialisti e personaggi del genere, vanno dicendo? Che cosa deve fare un essere umano, quando si rende conto che qualsiasi imposizione, più o meno sottile, non porta con sé la bellezza e non consente il fiorire della bontà, della compassione? Che relazione c'è tra l'essere umano che ha in se la compassione e l'uomo che è aggrappato alla tradizione e che si rifugia nella collettività? Come facciamo a scoprire, non in maniera teorica ma effettivamente, che relazione esiste tra questi due esseri umani?

Dove c'è conformismo, non può fiorire la bontà. Abbiamo assoluto bisogno di libertà; ma la libertà può esserci solo quando capite fino in fondo e nella sua interezza il problema dell'invidia, dell'avidità, dell'ambizione, del desiderio di potere. È solo la libertà da tutto questo che farà sbocciare quella cosa straordinaria che chiamiamo carattere. Un uomo libero ha in se la compassione e sa che cos'è l'amore, non

l’uomo che parla di moralità, usando ripetutamente parole vuote.

La bontà non può fiorire nell’ambito della società, perché la società e inevitabilmente corrotta in se stessa. L’essere umano, che si libera completamente dalla struttura della società perché ha capito su quale processo essa si basa, ha carattere, e solo un uomo simile può fiorire nella bontà.

30. A mani vuote

Non è difficile che la compassione affiori, quando il cuore lascia da parte le astuzie della mente. La mente, con le sue esigenze, le sue paure, i suoi attaccamenti, i suoi rifiuti, le sue motivazioni, le sue pretese, distrugge l'amore. Come e difficile essere semplici quando abbiamo a che fare con queste cose! Non avete bisogno ne di filosofie ne di dottrine per essere gentili e amorevoli. Il governo di un paese, se è efficiente e determinato, organizzerà le cose in modo da dare al popolo cibo e vestiti sufficienti, costruirà delle case e consentirà che venga data l'assistenza medica necessaria. Tutto questo diventa inevitabile con il rapido sviluppo della produzione, e un governo ben organizzato, in una società equilibrata, deve espletare queste funzioni.

Ma nessuna organizzazione potrà supplire alla generosità del cuore e del gesto. La generosità proviene da una sorgente completamente diversa, da una sorgente che non può essere misurata. L'ambizione e l'invidia disseccano questa sorgente. Si deve giungere a toccare questa sorgente, ma bisogna arrivarci a mani vuote: non serve pregare, né compiere sacrifici. Nessun libro può insegnare come arrivarci, ne alcun guru può condurvi là. Non si può raggiungere questa sorgente coltivando la virtù, sebbene la virtù sia necessaria; né vi servirànno abilità e obbedienza. È lì quando la mente serena è immobile. La serenità non ha motivi, non ha nulla a che fare con l'esigenza di ottenere di più.

Dicembre

Solitudine Religione Dio Meditazione

1.

La solitudine ha la sua bellezza

Non so se vi siete mai sentiti soli: all'improvviso vi rendete conto di non essere in relazione con nessuno. Ve ne rendete conto non intellettualmente, ma effettivamente... Vi sentite completamente isolati; pensiero ed emozione si bloccano; non sapete da che parte voltarvi. Non c'è nessuno a cui possiate rivolgervi, né dei, né angeli. È come se se ne fossero andati tutti quanti oltre le nubi; e quando le nubi scompaiono vi accorgete che anche loro sono scomparsi e voi rimanete totalmente soli.

Ma c'è una solitudine completamente diversa, una solitudine ricolma di bellezza. Questa solitudine vi è necessaria. Quando l'essere umano non ha più nulla a che fare con la struttura sociale, fatta di avidità, ambizione, invidia, arroganza, quando smette di desiderare una posizione e il successo e si libera da tutto questo, allora si ritrova in quella solitudine, completamente diversa dalla solitudine che ben conosciamo. Allora c'è una grande bellezza e il senso di una straordinaria energia.

2 Una solitudine che non è isolamento

Sebbene siamo tutti esseri umani, abbiamo costruito delle barriere che ci separano gli uni dagli altri, le barriere del nazionalismo, della razza, della casta, della classe sociale, che ci condannano a vivere nell'isolamento, nella solitudine.

Una mente rinchiusa nel suo isolamento, nella sua solitudine, non ha la minima possibilità di capire che cos'è la religione. può credere in qualcosa, può aggrapparsi a teorie, formule, concetti, può tentare di identificarsi con quello che essa chiama Dio, ma io ho l'impressione che la religione non abbia in realtà nulla a che fare con le fedi, i preti, le chiese e i cosiddetti libri sacri.

Si può capire quale sia lo stato di una mente religiosa solo quando cominciamo a comprendere la bellezza. E ci si deve accostare alla comprensione della bellezza con quello stato della mente che è solo perché non ha confronti. Quando la mente vive in uno stato nel quale non ha bisogno di nulla, può conoscere la bellezza; nessun altro stato può consentirle di avvicinarla.

La solitudine di cui stiamo parlando non è isolamento e non è nemmeno legato, ad una capacità eccezionale in qualche campo; essa semplicemente implica il sostegno della sensibilità, dell'intelligenza, della comprensione. Questa solitudine richiede che la mente sia libera da qualsiasi influenza e capace di non farsi contaminare

dalla società. Questa solitudine è necessaria per capire che cos’è la religione: religione significa scoprire per conto proprio se esiste qualcosa che è immortale, che è al di là del tempo.

3. Vivere nell’isolamento

L’isolamento deve essere completamente superato, se vogliamo scoprire una solitudine che non ha nulla a che fare con l’isolamento. La solitudine di cui stiamo parlando richiede una mente integra, in cui ci sia armonia fra tutte le sue funzioni. La nostra mente non è così; divide e separa tutto quello che tocca. È questo il suo modo di funzionare e quindi e condannata a vivere nell’isolamento.

La solitudine di cui parliamo non separa, non è influenzata dalla frammentarietà, non è Il prodotto della frammentarietà. La nostra mente è a pezzi, e piena di frammenti, e stata costruita e ridotta così attraverso i secoli e quindi non può conoscere quell’interezza che è completezza. Solo quando la mente si rende conto dell’isolamento in cui vive, quando scopre la sua frammentarietà, può consentire che l’interezza affiori. Allora può esserci qualcosa che è incommensurabile.

Sfortunatamente la maggior parte di noi si accontenta di dipendere, vuole dipendere. Vogliamo compagnia, vogliamo degli amici e continuiamo a vivere mantenendo uno stato di separazione che inevitabilmente genera conflitto. Quella solitudine che è interezza non conoscerà mai il conflitto. La mente che vive nell’isolamento non potrà mai conoscere né capire quello stato che è senza conflitto.

4. La solitudine che porta con sé l’innocenza

La maggior parte di noi non conosce quella solitudine che è interezza. Potete andare a fare gli eremiti su una montagna, ma inevitabilmente porterete con voi le vostre idee, le vostre esperienze, le vostre tradizioni, la conoscenza che avete accumulato. Il monaco cristiano, chiuso in un monastero, non conosce quella solitudine che è interezza. Vive con i suoi concetti teologici, con le sue immagini di Genii, con tutto quello in cui crede, con i dogmi legati al suo particolare condizionamento. E si può dire la stessa cosa peril sanyàasi, in India, che si ritira dal mondo e vive in isolamento. La sua solitudine non è interezza, perché anch’egli vive legato ai suoi ricordi.

Sto parlando di una solitudine nella quale la mente e del tutto libera dal passato; in questa libertà c’è innocenza, che è virtù. Forse voi direte: “È troppo chiedere una cosa simile; non si può vivere così in un mondo tanto caotico, dove bisogna andare in ufficio tutti i giorni per guadagnarsi da vivere, per mantenere i propri figli e dove bisogna sopportare le lamentele del marito o della moglie”.

Eppure io credo che quanto stiamo dicendo sia direttamente e strettamente connesso alla vita quotidiana, al nostro agire quotidiano; altrimenti non avrebbe alcun valore. Da quella solitudine, che è interezza interiore, proviene una virtù che è forza è che porta con sé una straordinaria purezza e gentilezza. Non ha molta importanza se si commettono degli errori;

non è questo che conta. Quello che è importante avere la sensazione di essere assolutamente soli, intatti, al di là di qualsiasi contaminazione. Solo allora la mente può conoscere, può cogliere quello che è al di là della parola, al di là del nome, al di là di ogni immaginazione.

5. innocenza e solitudine

Uno dei fattori che alimentano la sofferenza degli esseri umani è il loro isolamento. Fatevi pure tutte le amicizie che volete, venerate i vostri dei, accumulate una conoscenza straordinaria, datevi incredibilmente da fare nel campo dell'assistenza sociale, discutete all'infinito di politica – cosa che i politici fanno normalmente – ma non potrete minimamente scalfire quell'isolamento. Nel suo isolamento l'essere umano cerca di dare un significato alla vita o se ne inventa uno, ma la sua solitudine rimane. Ora, potete osservare questo isolamento per quello che è, senza fare confronti, senza tentare di sfuggirlo, senza tentare di nasconderlo, senza cercare di allontanarvene? Allora vedrete che questa solitudine diventa qualcosa di completamente diverso.

Noi non siamo integri. Siamo il prodotto di un'infinità di influenze, di migliaia di condizionamenti, di deformazioni psicologiche; siamo il frutto della propaganda e della cultura. Noi non siamo integri e quindi siamo esseri di seconda mano. Quella solitudine che è assoluta integrità implica il non appartenere ad una famiglia, per quanto si possa avere una famiglia, il non appartenere ad una nazione, ad una cultura, il non dipendere da un'occupazione particolare. Significa avere la sensazione di essere degli estranei, estranei ad una nazione, ad una famiglia e ai loro modi di pensare e di agire. In quella solitudine che è integrità c'è innocenza, un'innocenza che libera la mente dal dolore.

6. Creare un nuovo mondo

Se doveste creare un nuovo mondo, una nuova civiltà, una nuova arte, qualcosa di completamente nuovo, non contaminato dalla tradizione, dalla paura, dall'ambizione, se doveste creare qualcosa che non appartenga esclusivamente a voi, ma che appartenga a tutti, a voi e a me, una nuova società che appartenga a tutti, che sia nostra e non vostra o mia, non avremmo bisogno di una mente che non dia alcuna importanza ai nomi, alle appartenenze e che quindi sia capace di vivere in quella solitudine che è interezza? Tutto questo implica che ci si debba ribellare contro il conformismo, contro la rispettabilità. Una persona rispettabile è un essere umano mediocre, perché pretende qualcosa e dipende da tutto quello che possa dargli felicità, dipende da quello che dice il suo vicino, da quello che pensa il suo maestro, da quello che dicono la Bbagavad Gita, le Upanishad, la Bibbia o il Cristo. La mente di una persona simile non è intera. Una persona simile è incapace di rimanere sola, di camminare da sola; cerca sempre una compagnia, una compagnia che concordi con le sue idee.

Non è forse importante scoprire che cosa significhi lasciarsi influenzare? Perché è così che si forma l'ego, che impedisce alla mente di vivere nell'anonimato. A questo punto sorge inevitabilmente la domanda: è possibile fare immediatamente affiorare quello stato della mente che non subisce la minima influenza, che non può essere condizionato né dalla nostra esperienza, né da quella degli altri? È possibile fare affiorare una mente che sia incorruttibile, che sia intera e quindi

sola? Solo così esisterebbe la possibilità di creare un mondo completamente diverso, una cultura diversa, una società nella quale potremmo essere felici.

7. Lo stato della mente nel quale non esiste paura

Solo quando la mente è capace di lasciar perdere qualsiasi influenza, qualsiasi interferenza, rimanendo completamente sola, c'è creatività. Viviamo in un mondo nel quale diventa sempre piu sottile e raffinata la tecnica di influenzare la gente mediante la propaganda, la costrizione, l'imitazione. Ci sono un'infinità di libri che spiegano come si fa una cosa, come si deve pensare con efficienza, come si costruisce una casa, come si costruisce una macchina e a poco a poco noi perdiamo ogni iniziativa, smettiamo di pensare con originalità. Sia l'educazione che riceviamo, sia i nostri rapporti con le forze che ci governano ci spingono continuamente a conformarci, ad imitare. E naturalmente quando accettiamo di lasciarci condizionare, quando accettiamo di assumere un determinato atteggiamento o di agire in un certo modo, creiamo una resistenza nei confronti di altri condizionamenti. Ed è proprio questa resistenza a far sì che quei condizionamenti ci opprimano.

Ora, la mente non dovrebbe essere sempre in uno stato di ribellione, che le consenta di capire quali influenze la stanno opprimendo, la stanno deformando, controllando, plasmando? Una delle caratteristiche di una mente mediocre non è quella di avere sempre paura? Poiché si trova in uno stato di confusione, vuole che ci sia ordine, pretende coerenza, vuole adeguarsi ad una struttura che possa guidarla e controllarla. Tuttavia qualsiasi struttura, qualsiasi influenza non faranno altro che creare altra contraddizione, altra

confusione... Pretendere di scegliere tra influenze diverse è una caratteristica della mente mediocre.

...La mente non dovrebbe avere la capacità di capire senza imitare, senza farsi plasmare, senza avere la minima paura? Una mente simile è integra e quindi creativa. La creatività non è vostra o mia, non ha nome.

8. Cominciate da qui

Un uomo religioso non cerca Dio. Per l'uomo religioso quello che importa è la trasformazione della società, perché la società è lui stesso. Religioso non è colui che celebra una quantità infinita di rituali, non è colui che segue le tradizioni o che vive immerso in una cultura ormai morta, continuando a cantare litanie, a fare il sanyàasi, a spiegare senza sosta la Gita o la Bibbia. Un uomo simile non è affatto religioso, è semplicemente una persona che si rifiuta di affrontare i fatti. Quello che veramente interessa all'uomo religioso e capire fino in fondo la società, in ogni suo aspetto, perché la società è lui stesso; egli non è separato dalla società.

Il fatto di aver prodotto dentro di sé una trasformazione radicale, che implica la totale scomparsa dell'avidità, dell'invidia, dell'ambizione, fa sì che egli non dipenda dalle circostanze, sebbene ne sia il prodotto, a causa del cibo che mangia, dei libri che Legge, dei film che va a vedere, dei dogmi, delle credenze, delle cerimonie religiose che sono alla base della cultura in cui è stato educato. Egli è un essere responsabile e quindi deve capire se stesso: deve capire che è lui il prodotto della società che egli stesso ha creato. E allora, se vuole scoprire la realtà deve cominciare da qui; non gli servirà andare al tempio o venerare un'immagine, costruita dalla mente o dalla mano dell'uomo. Altrimenti, come potrà scoprire qualcosa di nuovo, uno stato assolutamente nuovo?

9. La mente religiosa e qualcosa di esplosivo

Possiamo scoprire per conto nostro che cos'è la mente religiosa? Il vero scienziato, nel suo laboratorio, fa della ricerca scientifica senza lasciarsi influenzare dalla sua nazionalità, dalle sue paure, dalla sua vanità, dalla sua ambizione, dalle sue esigenze particolari. Semplicemente porta avanti la sua ricerca; ma quando esce dal suo laboratorio è come chiunque altro: ha i suoi pregiudizi, le sue ambizioni, il suo patriottismo, la sua vanità, le sue gelosie e via di seguito. Una mente di questo tipo non ha nulla a che fare con la mente religiosa.

La mente religiosa non funziona basandosi sull'autorità, sull'autorità della conoscenza, della tradizione o dell'esperienza, che altro non è se non la continuazione della tradizione e del condizionamento. Lo spirito religioso non ragiona in termini di tempo, di risultati immediati, di riforme immediate nell'ambito della società... Abbiamo detto che la mente religiosa non è una mente legata alle cerimonie, non appartiene ad una chiesa, a un gruppo, a un particolare modo di pensare. La mente religiosa è penetrata nell'ignoto. Non potete entrare nell'ignoto se non saltandovi dentro; non ci sono calcoli da fare per poter entrarvi.

La mente religiosa è davvero rivoluzionaria, ma la sua ribellione non è una reazione nei confronti di quello che è stato; è esplosiva, è creativa, di una creatività che non ha nulla a che fare con lo scrivere una poesia, col

dipingere un quadro, col costruire un palazzo o comporre della musica. il suo stato è creazione.

10. La preghiera è una faccenda molto complessa

La preghiera, come tutti i problemi umani che vanno in profondità, è una faccenda molto complessa, non è una questione da poco; richiede pazienza, attenzione, un'indagine attenta, che non pretende di arrivare a conclusioni precise e ben definite. Se non conosce se stesso, colui che prega può immergersi nell'illusione proprio mediante la sua preghiera. Coloro che pregano a volte dicono che leloro preghiere sono state esaudite da quello che essi chiamano Dio. Se hanno fede, se pregano con intensità, ottengono quello che chiedono: salute, benessere, ricchezze materiali. Chi prega per ottenere qualcosa, prima o poi viene esaudito e si convince che vale la pena di continuare a chiedere.

C'è anche una preghiera che non chiede di ottenere qualcosa o di beneficare qualche persona in particolare, ma che esprime il bisogno di sperimentare la realtà, di trovare Dio. E anche una preghiera del genere viene frequentemente esaudita. Possono esserci anche alcre forme più sottili e sofisticate di preghiere, che supplicano, implorano e offrono qualcosa. Tutte queste preghiere comportano la loro ricompensa e generano determinate esperienze. Ma cos'hanno a che fare con la realizzazione della realtà suprema?

Noi non siamo forse il prodotto del passato? Quindi non siamo inevitabilmente legati a quell'enorme serbatoio di avidità, di odio, di lotta tra gli opposti? Quando preghiamo per chiedere qualcosa, ci stiamo mettendo in contatto con questo serbatoio in cui si sono

accumulate negatività d’ogni genere. Questo comporta certamente che otterremo quello che chiediamo, ma anche che ne dovremo pagare il prezzo... Supplicare qualcun altro, implorare qualcosa che è fuori di noi, ci porterà a comprendere la verità?

11. La risposta ad una supplica

La preghiera, che e una supplica, una richiesta, non potrà mai entrare in contatto con la realtà, che non è la risposta ad un'esigenza. Noi pretendiamo, supplichiamo, preghiamo solo quando siamo confusi, solo quando soffriamo; e siccome non comprendiamo la nostra confusione, il nostro dolore, ci rivolgiamo a qualcun altro. La risposta che ottiene la nostra preghiera e ancora una nostra proiezione; in un modo o nell'altro ci soddisfa, ci gratifica, altrimenti la rifiuteremmo. Così quando impariamo il trucco di calmare la mente mediante la ripetizione di qualche formula, prendiamo l'abitudine di pregare, ma la risposta delle nostre suppliche dovrà ovviamente conformarsi al desiderio di colui che prega.

Ora, una preghiera, una supplica, una richiesta non potrà mai entrare in contatto con qualcosa che non è una proiezione della mente. La mente, se intende scoprire quello che essa stessa non potrà maifabbricare, deve essere calma, di una calma che non è autoipnosi, che non ammette alcuna forzatura e che non può essere indotta da una ripetizione di parole.

La mente che si sforza di essere calma non lo è affatto. È come costringere un bambino a stare in un angolo; esteriormente può dare l'impressione di essere buono, ma interiormente è in subbuglio. Una mente che usa una disciplina qualsiasi per calmarsi non sarà mai veramente calma. Una calma indotta non potrà mai scoprire quello stato creativo nel quale la realtà si manifesta.

12. La religione e una questione di fede?

La religione che noi generalmente conosciamo e accettiamo e un insieme di credenze, di dogmi, di riti, di superstizioni, di idolatrie, di incantesimi, di guru che vi condurranno dove voi credete che sia la realtà suprema. La verità suprema e diventata una vostra proiezione. È qualcosa che volete perché vi renderà felici, dandovi la certezza dell'immortalità. Così la mente, prigioniera delle sue fantasie, crea una religione fatta di dogmi, di preti, di superstizioni, di idoli. Tutto questo finisce per imprigionarvi e la vostra mente ristagna.

Ma è religione questa? La religione è fatta di credenze, di conoscenze legate alle esperienze e alle affermazioni di altri? Oppure la religione implica semplicemente un comportamento morale? Sapete, è abbastanza facile comportarsi secondo la morale: fai questo, non fare quest'altro. È facile, basta che vi limitiate a seguire dei modelli ritenuti morali. Ma dietro questa vostra moralità si nasconde l'ego, che cresce, si espande, diventa aggressivo e dominante. In questo consiste la religione?

Sta a voi scoprire la verità, e dovete farlo perché è l'unica cosa che conta, non importa se siete ricchi o poveri, se siete felicemente sposati e avete dei figli, perché tutto questo finirà. Alla fine c'è sempre la morte. Così, mettendo da parte qualsiasi fede, dovete scoprire... dovete avere la forza, la fiducia, l'iniziativa che vi consentano di scoprire per conto vostro che cos'è

la verità, che cos’è Dio. La vostra fede non vi porterà da nessuna parte: voi credete e la vostra fede può solo corrompervi, accecarvi, sprofondarvi nell’oscurità. La mente può liberarsi solo se trova forza e fiducia in se stessa.

13. La verità e nelle religioni?

Ci chiediamo: la verità e nelle religioni, nelle teorie, negli ideali, nelle fedi? Indaghiamo. Che cosa intendiamo con il termine religione? Certamente non una religione organizzata, come l'Induismo, il Buddismo o il Cristianesimo. Queste sono fedi organizzate che usano la propaganda per convertire, per fare proseliti, per imporre i loro dogmi. C'è verità nelle religioni organizzate? O piuttosto la nascondono, la sommergono? Una religione organizzata non è vera in se stessa; è qualcosa di falso, che separa gli esseri umani. Voi siete musulmani, io sono hindu e qualcun altro è cristiano o buddista. Così ci azzuffiamo e ci facciamo a pezzi. Dov'è la verità in tutto questo?

Non stiamo mettendo in discussione il fatto che la religione consista nella ricerca della verità; ma ci stiamo chiedendo se la verità faccia davvero parte di una religione organizzata. Le religioni organizzate ci hanno talmente condizionati a pensare che esse portano la verità, che alla fine noi ci crediamo; siamo convinti che, per esempio, basti definirci indu per sentirci qualcuno e per poter arrivare a Dio. Che assurdità, signori! Per scoprire Dio, per scoprire la realtà, è necessario che ci sia virtù. virtù significa libertà; solo se c'è libertà si può scoprire la verità. E non la scoprirete cadendo nella rete di una religione organizzata, con tutti i suoi dogmi.

E la verità è nelle teorie, negli ideali, nelle fedi? Perché credete in qualcosa? È ovvio: perché questo vi da sicurezza, vi conforta, vi da una certezza, una guida.

In voi c’è molta paura e volete sentirvi protetti, volete appoggiarvi a qualcuno; così create l’ideale, che non vi consente di capire quello che è. Un ideale diventa l’ostacolo che vi impedisce di agire.

14. Per salire in alto bisogna cominciare dal basso

Le organizzazioni religiose diventano strutture rigide e fisse, proprio come i modi di pensare di coloro che vi appartengono. La vita è un costante mutamento, un continuo divenire, una rivoluzione che procede senza tregua, e qualsiasi organizzazione, siccome non potrà mai essere sufficientemente flessibile, si opporrà sempre ai cambiamenti; diventerà inevitabilmente reazionaria per proteggere se stessa.

La ricerca della verità è un atto individuale, non riguarda la coollettività o una congregazione. Per comunicare con la realtà bisogna essere soli, in una solitudine che non è isolamento ma che è libertà da qualsiasi influenza, da qualsiasi opinione. Qualsiasi organizzazione del pensiero diventa un ostacolo al pensare.

Come ben sapete, la sete di potere e qualcosa di tremendamente radicato nelle cosiddette organizzazioni spirituali; si nasconde dietro parole dolci e altisonanti, ma quelle maledizioni che sono l'avarizia, l'orgoglio, l'antagonismo, vengono continuamente alimentate e rafforzate. Così esplodono i conflitti, l'intolleranza, i settarismi e altre brutture del genere.

Non sarebbe più saggio avere a che fare con gruppetti informali di venti, venticinque persone che si incontrano dove loro fa più comodo, senza dover pagare quote d'iscrizione o di associazione, per discutere con dolcezza su come accostarsi alla realtà? E per fare in

modo che un gruppetto non diventi esclusivo, ogni suo membro dovrebbe ogni tanto entrare a far parte di qualche altro piccolo gruppo, così da estendere le proprie relazioni anziché mantenerle ristrette come in una parrocchia.

Per salire in alto bisogna cominciare dal basso. Iniziare così, senza pretese, forse ci consentirebbe di creare un mondo più equilibrato e felice.

15. I vostri Dei vi dividono

Che cosa sta accadendo nel mondo? Avete un Dio cristiano, gli Dei degli indu, il concetto di Dio dei musulmani e le varie piccole sette con le loro verità; ma tutte queste verità agiscono nel mondo come se fossero delle malattie che dividono la gente.

Quei pochi che si sono appropriati di queste verità le stanno usando per sfruttare gli altri. E voi passate da una all'altra di queste verità, perché state cominciando a perdere la capacità di discriminare; state soffrendo e volete un rimedio; così accettate tutto quello che avete l'impressione possa servirvi, sia che ad offrirvelo siano i cristiani, gli indu o qualsiasi altra setta.

Allora, che cosa sta succedendo? I vostri Dei vi dividono, le vostre fedi in Dio vi dividono, eppure continuate a parlare di fratellanza, di unità. Aggrappandovi alle vostre fedi, voi negate la cosa stessa che vorreste scoprire. Secondo voi queste fedi dovrebbero essere i mezzi più potenti per distruggere le limitazioni, le separazioni, mentre in realtà non fanno altro che rafforzarle. Questi fatti sono lì, sotto gli occhi di tutti.

16. La vera religione

Sapete che cos'è la religione? Non ha nulla a che fare con il canto di litanie, con i puja, con le varie cerimonie; non ha nulla a che fare con il culto di statue di metallo o di pietra, rappresentanti i vostri Dei. La vera religione non è nei templi o nelle chiese, non richiede di leggere la Bibbia o la Gita, né di ripetere un nome considerato sacro o di seguire qualche superstizione inventata dalla mente umana. La vera religione non è nulla di tutto questo.

Religione è il senso della bontà, è quell'amore che wive e scorre come un fiume in eterno movimento. In quello stato scoprirete che sopraggiunge un momento nel quale la ricerca finisce completamente; e la fine della ricerca da inizio a qualcosa di completamente diverso. La ricerca di Dio, della verità, la sensazione di essere buoni in maniera assoluta, non hanno nulla a che fare con il coltivare la bontà, l'umiltà, ma implicano la scoperta di qualcosa che è al di là dei trucchi e delle invenzioni della mente. Sentire questo qualcosa, viverci dentro, esserlo, è la vera religione. Ma questo potrà accadere solo quando abbandonerete quella pozzanghera che avete scavato per trovarvi rifugio ed entrerete nel fiume della vita. Allora, siccome avete smesso di preoccuparvi di voi stessi, scoprirete che la vita si prende cura di voi in modo sorprendente. La vita vi porta dove vuole perché voi ne fate parte; non esiste il problema di proteggere la propria sicurezza o di temere quello che dice la gente. Questa è la bellezza della vita.

17. Una fuga meravigliosa

Che spinta c'è dietro la ricerca di Dio? E questa ricerca è la ricerca della realtà? Per la maggior parte di noi, questa ricerca è una fuga dai fatti. Quindi bisogna essere estremamente chiari con noi stessi; dobbiamo capire se la nostra ricerca di Dio è una fuga oppure se coincide con la ricerca della verità. Ci interessa scoprire la verità nelle nostre relazioni, nelle nostre idee, nel valore delle cose? Se andiamo alla ricerca di Dio semplicemente perché siamo stanchi di questo mondo e delle sue sofferenze, allora la nostra è soltanto una fuga. Il Dio che stiamo cercando ce lo creiamo noi e quindi non è Dio. Il Dio che è nei templi o nei libri non è Dio; è solo una fuga meravigliosa. Ma se cerchiamo di scoprire la verità non soltanto in questa o in quell'azione, ma in ogni nostra azione quotidiana, nelle nostre idee, nelle nostre relazioni; se diamo il giusto valore al cibo, ai vestiti, a un riparo, allora la nostra mente acquisisce la capacità di fare chiarezza e di capire e saremo in grado di trovare la realtà che cerchiamo. Allora questa non sarà una fuga. Ma se continueremo a vivere nella confusione di fronte ai fatti del mondo, se non capiremo il significato del cibo, della necessità di vestirsi o di avere una casa, se non capiremo le nostre relazioni e le nostre idee, come faremo ad accostarci alla realtà? Potremo solo inventarcela.

Dio, la verità, la realtà non sono accessibili per una mente confusa, condizionata, limitata. Una mente che voglia davvero pensare a Dio, alla realtà, deve prima di tutto lasciar cadere ogni condizionamento, deve

liberarsi delle sue limitazioni. Solo allora, e non prima, potrà conoscere Dio. La realtà non può essere conosciuta; quello che si può conoscere non è reale.

18. Il vostro Dio non è Dio

Colui che crede in Dio non lo troverà mai. Se siete aperti alla realtà, non avete alcun bisogno di credere. Se siete aperti all'inconoscibile, non avete alcun bisogno di crederci. La mente che si aggrappa ad un a fede lo fa solo per autoproteggersi e solo una mente meschina può credere in Dio. Gli aviatori, che durante la guerra andavano a bombardare le città nemiche, dicevano che Dio era con loro mentre sganciavano tutte quelle bombe! Voi credete in Dio anche quando uccidete, anche quando sfruttate il vostro prossimo! Venerate Dio e poi continuate a estorcere spietatamente denaro, a finanziare eserciti... Eppure dite di credere nella misericordia, nella compassione, nella gentilezza. Finché vi aggrapperete alle vostre fedi non potrete pensare all'inconoscibile, all'incommensurabile.

La mente è frutto del passato, è il prodotto di quello che è accaduto ieri. Come può una mente simile aprirsi all'inconoscibile? Può solo proiettare immagini che però non sono la realtà: così il vostro Dio non è Dio; è un'immagine che vi siete creati perché possa darvi soddisfazione. La realtà affiora solo quando la mente comprende la totalità dei processi che la costituiscono e si dissolve in modo definitivo. Solo la mente che è del tutto vuota possiede la capacità di ricevere l'inconoscibile. La mente non può purificarsi finché non capisce il significato della sua relazione con la proprietà, con la gente e non scopre il modo giusto di essere in relazione con qualsiasi cosa.

La mente non potrà mai essere libera, finché non capite come nasce il conflitto nelle sue relazioni. Quando nella mente c’è un silenzio assoluto, una calma assoluta, quando la mente non proietta più nulla, quando non cerca più nulla, in quell’assoluto silenzio affiora l’eterno, cioè quello che è al di là del tempo.

19. L’uomo religioso

Qual è lo stato della mente che dice: “Non so se Dio esiste, non so se esiste l’amore”? Una mente che si chiede questo non accetta una risposta che venga dalla memoria. Vi prego, non rispondete immediatamente a una domanda del genere, se volete che la vostra risposta non sia un’affermazione che dipende da quello che pensate. Quando dite: “Non lo so”, la vostra negazione e ancora in relazione con qualcosa che conoscete; quindi dire così non ha molto senso...

La mente che è davvero capace di dire: “Non lo so”, si trova nell’unico stato in cui può veramente scoprire. L’essere umano che afferma di sapere, perché ha studiato infiniti aspetti dell’esperienza umana, e che possiede una mente carica delle informazioni che costituiscono una conoscenza enciclopedica, potrà mai sperimentare quello che non si può accumulare? Sarà estremamente difficile. Quando la mente mette da parte qualsiasi conoscenza acquisita, quando non cerca più né Buddha, né Cristo, né maestri, né religioni, né citazioni da fare, e rimane da sola, incontaminata, perché e cessato qualsiasi movimento che proviene dal conosciuto, scopre la possibilità che avveng a una tremenda rivoluzione, un mutamento fondamentale...

L’uomo religioso non appartiene ad alcuna religione, ad alcuna nazione, ad alcuna razza; dentro di sé è completamente solo, in uno stato che non cerca alcuna conoscenza. Per lui c’è la benedizione che viene da quello che è sacro.

20. Non so

Se potessimo realmente vivere in quello stato che consente di dire: “Non so”, ci sarebbe un senso di straordinaria umiltà; non ci sarebbero l’arroganza della conoscenza, né quelle risposte pretenziose che pretendono di fare impressione. Pochissimi sono veramente capaci di dire: “Non so” ed essere in quello stato nel quale la paura scompare, perché non c’è più bisogno di riconoscere nulla ne di cercare tra i ricordi. È definitivamente scomparsa l’esigenza di indagare nel campo del conosciuto. Allora accade una cosa straordinaria. Se siete giunti fin qui, non solo a parole, ma perché potete veramente sperimentare lo stato in cui è possibile dire: “Non so”, scoprite che a questo punto non può più esistere alcun condizionamento. Allora in che stato si trova la mente?

Noi siamo sempre alla ricerca di qualcosa che permanga, che duri, che continui. Ci rendiamo conto che tutto cambia intorno a noi, c’è un continuo fluire; ogni cosa nasce, si consuma e muore; così, tra quello che conosciamo, cerchiamo di definire qualcosa che perduri. Ma quello che è sacro e al di là del tempo, non è misurabile, non fa parte del conosciuto. Quello che conosciamo agisce attraverso il pensiero, che è la reazione della memoria alla sfida che le viene portata. Se mi rendo conto di questo fatto e voglio scoprire come porre fine al pensiero, che cosa devo fare? Evidentemente, attraverso la conoscenza di me stesso, devo rendermi conto di come funziona in me tutto il processo del pensiero. Devo capire che ogni pensiero, per quanto sottile, elevato, detestabile o stupido,

affonda le sue radici nel passato, nella memoria. Se vedo con estrema chiarezza come stanno le cose, allora la mente, trovandosi di fronte a un problema immenso, è in grado di dire : “Non so”, perché si rende conto di non possedere alcuna risposta.

21. Al di là delle fedi

Credere in Dio o essere atei sono, secondo me, entrambe cose assurde. Se sapeste che cos'è la verità, se sapeste che cos'è Dio, non sareste né credenti, né atei, perché quella consapevolezza renderebbe inutile qualsiasi bisogno di credere. Ma quando l'essere umano non è consapevole, vive di speranze e di immaginazioni e nella fede o nella mancanza di fede cerca un appoggio che gli consenta di agire in un determinato modo.

Ora, se il vostro approccio fosse completamente diverso, scoprireste qualcosa di reale che è al di là dei limiti di una fede e al di là dell'illusione delle parole. Ma la scoperta della verità, la scoperta di Dio, richiede grande intelligenza che non c'entra nulla con affermazioni fideistiche o ateistiche, ma che implica il riconoscimento degli ostacoli che inevitabilmente si creano quando l'intelligenza manca. Per scoprire Dio, per scoprire la verità – e io affermo che esistono, io li ho scoperti – la mente deve essere libera da qualsiasi impedimento creato nel corso dei secoli dalla sua continua ricerca di sicurezza e di protezione. Non vi basta dire a parole che non vi interessa la vostra sicurezza; se volete veramente rendervi conto di quegli ostacoli, avete bisogno di un'intelligenza straordinaria. Non vi basterà l'intelletto. Secondo me, intelligenza significa che mente e cuore funzionano in perfetta armonia. Solo allora potrete scoprire per conto vostro, senza bisogno di chiedere ad alcuno, che cos'è la realtà.

22. Libertà dal tempo

Senza meditazione non c'è conoscenza di sé e senza conoscenza di sé non c'è meditazione. Quindi dovete cominciare a conoscere che cosa siete. Non potete andare lontano, se non cominciate da dove siete, se non capite in che modo funzionano ogni giorno in voi pensiero, sentimento e azione. In altre parole il pensiero deve capire il proprio funzionamento; osservando voi stessi in azione, vi renderete conto che il pensiero e un continuo movimento nell'ambito del conosciuto. Non potete pensare a quello che non conoscete e quello che conoscete non è reale, perché e relegato nel tempo.

Quello che conta non è pensare all'inconoscibile, ma essere liberi dalla rete del tempo, perché il pensiero non potrà mai avvicinarsi all'inconoscibile. Le risposte che esaudiscono le vostre preghiere provengono tutte dal conosciuto. Se la mente vuole ricevere l'inconoscibile, deve essa stessa fame parte, deve diventare inconoscibile. La mente è un prodotto del tempo, e frutto del processo del pensiero, ed è proprio questo processo che deve finire. La mente non può pensare all'eterno, a quello che è al di là del tempo; quindi deve essere libera dal tempo; qualsiasi processo mentale che abbia a che fare col tempo deve finire. Solo quando la mente è libera dal passato e smette di usare il presente come mezzo per proiettarsi nel futuro, quo ricevere l'eterno... Lo scopo della meditazione e conoscere noi stessi, non solo superficialmente, ma nelle più recondite profondità della coscienza. Se non vi rendete conto di tutto questo e non vi liberate dal

condizionamento che il funzionare nel tempo comporta, non avete alcuna possibilità di oltrepassare i limiti della mente. Per questo è necessario che il pensiero si dissolva, e il pensiero può finire solo con la conoscenza di noi stessi. Così la meditazione e il principio della saggezza, che consiste nel capire la propria mente e il proprio cuore.

23. Meditazione

Affronterò il tema della meditazione facendo un passo per volta. Vi prego, non aspettatevi alla fine di avere una completa descrizione di come si fa a meditare. Quello che stiamo facendo ora fa gia parte della meditazione.

La prima cosa da fare e rendersi conto del pensatore, senza cercare di eliminare la contraddizione che esiste tra pensatore e pensiero. Il pensatore e l'entità psicologica che ha trasformato in conoscenza la propria esperienza; frutto delle influenze ambientali che mutano costantemente, è un centro legato al tempo, che osserva, ascolta, sperimenta. Se non capiamo la struttura, l'anatomia di questo centro, vivremo costantemente nel conflitto e una mente in conflitto non potrà in alcun modo capire la profondità e la bellezza della meditazione.

Nella meditazione non può esserci alcun pensatore; questo significa che deve finire il pensiero, che è alimentato dal desiderio di ottenere un risultato. La meditazione non ha nulla a che fare con il conseguimento di un risultato, non dipende dal respirare in un determinato modo, dal concentrarsi sul proprio naso o dal risvegliare l'energia che consente di ottenere certe prestazioni. Tutte queste sono assurdità infantili... La meditazione non è separata dalla vita. Mentre guidate la vostra automobile o siete seduti in autobus, mentre state chiacchierando senza fine o quando passeggiate da soli in un bosco e osservate una farfalla delicatamente trasportata dal vento, essere

consapevoli di tutto questo, senza considerare una cosa più importante di un’altra, fa parte della meditazione.

24. Conoscere per intero ogni pensiero

La libertà comincia quando non siamo piu nulla. Se siete capaci di provare questa sensazione, via via approfondendola, scoprirete di non essere liberi, di essere legati ad un'infinità di cose; e tuttavia la mente spera sempre di essere libera. Rendetevi conto della contraddizione. La mente deve indagare sul perché si aggrappa a qualcosa ed e un lavoro duro, molto più duro dell'andare in ufficio, del faticare fisicamente o dello studiare tutte le scienze che volete.

La mente umile, intelligente, si interessa a se stessa senza per questo diventare egoista; quindi deve essere straordinariamente attenta e consapevole. Questo richiede un lavoro veramente duro che va fatto ogni giorno, ogni ora, ogni minuto... È un lavoro che non conosce tregua, perché la libertà non può essere ottenuta tanto facilmente. Troverete impedimenti di ogni genere: vostra moglie, vostro marito, vostro figlio, il vostro prossimo, i vostri dei, le vostre religioni, la vostra tradizione. Ma tutti questi impedimenti ve li siete creati voi stessi, perché volevate sentirvi al sicuro. La mente impegnata a cercare la propria sicurezza non la troverà mai.

Se date un'occhiata al mondo, vi renderete conto che la sicurezza non esiste. Mogli e mariti muoiono, i figli se ne vanno, accade continuamente qualcosa. La vita non è statica, anche se noi vorremmo renderla tale. Nessuna relazione e statica, perché tutta la vita è movimento. Di questo ci dobbiamo rendere conto; e una verità che

dobbiamo vedere, sentire; non è qualcosa su cui si debba discutere. Se comincerete la vostra indagine, vi renderete conto che vedere tutto questo fa parte di un processo di meditazione.

Non lasciatevi ipnotizzare da questa parola. Meditazione significa essere consapevoli di ogni pensiero, scoprire la sorgente da cui scaturisce e comprendeme gli intenti. Conoscere per intero ogni singolo pensiero rivela come funziona la mente.

25. Accendere la fiamma della consapevolezza di sé

Se vi sembra che sia difficile essere consapevoli, provate a scrivere ogni pensiero, ogni sentimento che sorgono in voi durante il giorno. Prendete nota delle vostre reazioni di gelosia, di invidia, di vanità; scrivete di come rimanete coinvolti nelle sensazioni e delle intenzioni che si nascondono dietro le parole che usate.

Prima di fare colazione, dedicate un po' di tempo a scrivere queste cose; questo forse vi può richiedere di andare a letto più presto e di lasciar perdere qualche interesse mondano. Se scrivete queste cose nei momenti in cui vi è possibile e poi la sera, prima di addormentarvi, rileggete tutto quello che avete scritto durante il giorno e lo studiate, lo ponderate senza giudicare, senza condannare, comincerete a scoprire le cause profonde dei vostri pensieri, dei vostri sentimenti, dei vostri desideri, dei vostri discorsi...

È importante che prendiate in esame le cose che avete scritto con un'intelligenza che è essenzialmente libera; allora vi renderete conto del vostro stato. Le cause del conflitto vengono scoperte e dissolte nel fuoco della consapevolezza di sé, nella fiamma dell'autoconoscenza. Naturalmente dovreste scrivere quello che pensate e sentite, le vostre intenzioni, le vostre reazioni, non per un giorno o due, ma per molti giorni, finché non sarete capaci di essere istantaneamente consapevoli di quello che accade in voi...

La meditazione non è soltanto consapevolezza di sé, e anche costante abbandono del sé. La meditazione nasce da un modo corretto di pensare e porta con se la tranquillità, la serenità della saggezza. In questa serenità si scopre il supremo. Scrivendo quello che pensate e sentite, quello che desiderate, i modi in cui reagite, affiora una consapevolezza interiore nella quale c'è cooperazione tra il conscio e l'inconscio; e questo porta alla comprensione e all'integrazione dell'essere.

26. La via della meditazione

La verità è qualcosa di assoluto, di definitivo, di fisso? Ci piacerebbe che la verità fosse assoluta, qualcosa in cui potessimo trovare definitivamente un rifugio. Noi vorremmo che fosse qualcosa di permanente, a cui potessimo aggrapparci per essere felici. Ma c'è una continuità nella verità, che consenta di sperimentarla ripetutamente? Ripetere un'esperienza significa coltivare la memoria. Nei momenti di calma mi può accadere di sperimentare una verità, ma se mi aggrappo a quest'esperienza, che ormai e un ricordo, e la faccio diventare qualcosa di fisso, di assoluto, ho ancora a che fare con la verità? La verità implica la coltivazione della memoria? Oppure si può scoprire la verità solo quando la mente è calma?

Quando la mente non ha più a che fare coi ricordi e non alimenta la memoria come centro necessario per riconoscere i fatti, ma e consapevole di tutto quello che dico e che faccio nelle mie relazioni, nelle mie attività quotidiane, quando vede la verità di quello che accade di momento in momento, si muove sulla via della meditazione. Può esserci comprensione solo quando la mente e calma, e la mente non può essere calma finché ignora se stessa. Questa ignoranza non si toglie di mezzo con una disciplina o sottomettendoci ad un'autorità, antica o moderna che sia. La fede in qualcosa cerca soltanto resistenza e isolamento, e dove c'è isolamento non può esserci alcuna tranquillità.

C'è tranquillità solo quando comprendo tutto quello che accade dentro di me, quando mi rendo conto delle

varie entità, in conflitto tra loro, che costituiscono il “me”. Siccome questo un compito estremamente difficile, noi preferiamo rivolgerci ad altri per imparare dei trucchi, che chiamiamo meditazione. Nessun trucco della mente potrà mai essere meditazione. La meditazione è il principio della conoscenza di sé; senza meditazione non abbiamo alcuna possibilità di conoscere noi stessi.

27. Una mente creativa

Meditazione significa svuotare la mente da tutte le sue immaginazioni, da tutto quello che ha costruito. Forse non volete farlo, ma non importa; limitatevi ad ascoltare... Se lo fate, scoprirete che nella mente può esistere uno spazio straordinario, uno spazio che è libertà. Fin dall'inizio dovete pretendere che in voi ci sia libertà; non rimanete in attesa, nella speranza che la libertà la troverete alla fine. Dovete scoprire che cosa comporta essere liberi nel vostro lavoro, nelle vostre relazioni, in tutto quello che fate. Allora vedrete che meditazione è creazione.

Noi usiamo la parola creazione con estrema facilità, senza pensarci molto. Un pittore dispone un po' di colori sulla tela e si emoziona tremendamente; è il suo modo di sentirsi soddisfatto, è il mezzo che usa per esprimersi. Questo gli serve per guadagnare dei soldi o per aumentare la sua reputazione; lavora per il suo mercato, ma lui la chiama creazione. Tutti gli scrittori "creano" e ci sono scuole che insegnano a scrivere in maniera creativa. Ma niente di tutto questo ha davvero a che fare con la creazione. Queste sono solo risposte condizionate di menti che vivono chiuse in una particolare società.

La creazione che intendo io è qualcosa di completamente diverso. Richiede una mente che sia in uno stato creativo e non importa se quello stato si esprime oppure no. Non ha molto valore esprimersi. Lo stato creativo non ha causa e la mente che è in quello

stato muore, vive, ama in ogni momento. Questa e meditazione.

28. La base deve essere posta istantaneamente

Una mente calma non cerca alcuna esperienza. E proprio perché non cerca nulla, in lei non c'è alcun movimento che proviene dal passato; quindi è libera dal conosciuto. In quella calma, se l'avete scoperta, vi rendete conto che esiste un movimento che non può essere riconosciuto, non può essere definito, non può essere descritto a parole; è un movimento che proviene dall'immensità dell'inconoscibile. È eterno perché non ha nulla a che fare né col tempo, né con lo spazio, né con qualcosa che si possa sperimentare. Lì non c'è nulla da raggiungere, nulla da guadagnare. La mente che accoglie questo movimento conosce la creazione; non la creazione che attribuiamo a un pittore, a un poeta, a un divulgatore, ma quella creazione che non ha motivo e che può anche non esprimersi. Questa creazione é amore e morte.

Tutto questo, dall'inizio alla fine, e la via della meditazione. Un essere umano che voglia meditare deve capire se stesso. Non potete andare lontano se non conoscete voi stessi. Andrete solo dove vi portano le vostre immaginazioni e tutto quello che la vostra mente proietta rimane molto vicino, non va da nessuna parte e non vi porterà da nessuna parte. Meditazione vuol dire gettare le basi istantaneamente, immediatamente e creare in maniera naturale, senza il minimo sforzo, quella calma fondamentale. Solo allora potrà esserci una mente che è al di là del tempo, al di là dell'esperienza, al di là della conoscenza.

29. Imbattersi nel silenzio

Se avete indagato a fondo sulla meditazione e avete completamente capito il processo del pensiero, vi accorgerete che la mente e ora in una calma assoluta. Nella calma totale della mente non c'è un osservatore, non c'è qualcuno che guarda, qualcuno che pretende di sperimentare qualcosa; non esiste alcuna entità che pretenda di accumulare esperienza, come invece accade in una mente che ruota intorno al proprio egoismo. Ora non dite che questo e il samadhi; sarebbe un'assurdità, perché non sapete di che cosa si tratta, non lo avete scoperto per conto vostro; avete soltanto letto qualcosa in un libro, da qualche parte. C'è una differenza immensa tra la parola e la cosa. La parola non è la cosa. La parola "porta" non è la porta.

Allora, meditare significa purificare la mente da qualsiasi attività egoistica. Se riuscirete a farlo, scoprirete Il silenzio di una mente nella quale c'è un vuoto totale. Questa mente non può essere corrotta dalla società, non è più soggetta alle influenze, alle pressioni del desiderio. È completamente sola, intatta e quindi innocente. Allora esiste la possibilità che affiori il senza tempo, l'eterno. Tutto questo e meditazione.

30. La meditazione comincia da un cuore generoso

L’argomento che stiamo per affrontare richiede una mente capace di grande penetrazione. Dobbiamo cominciare da qui, dove siamo. Non possiamo andare lontano, se non cominciamo da molto vicino, se non sappiamo come fare il primo passo. La meditazione fiorisce nella bontà e può nascere soltanto da un cuore generoso. Abbiamo parlato di un’infinità di cose che riguardano la vita, l’autorità, l’ambizione, la paura, l’avidità, l’invidia, la morte, il tempo. Se avete approfondito tutto questo, se avete ascoltato nel modo giusto, vi accorgerete di avere posto le basi di una mente capace di meditare. Se siete ambiziosi, non potete meditare; potete solo trastullarvi con l’idea della meditazione. Se la vostra mente e dominata dall’autorità, se e legata alla tradizione, sé è abituata ad accettare e a seguire, non saprete mai che cosa significa meditare e quale straordinaria bellezza porta con sé...

Cercare nel tempo la propria soddisfazione distrugge la generosità. E voi avete bisogno di una mente generosa, di una mente ampia, piena di spazio; ma vi serve anche un cuore che sia capace di dare senza pensarci due voilt, senza un motivo, un cuore che dia senza aspettarsi alcuna ricompensa. È necessaria quella spontaneità che consente di dare quel poco o tanto che abbiamo senza porsi dei limiti, senza tirare indietro la mano. Se non c’è generosità, se non c’è bontà, la meditazione non è possibile; questo significa

essere liberi dall’orgoglio, dall’ambizione di arrampicarsi sulla scala del successo, non pretendere minimamente di diventare famosi, significa morire in ogni momento della giornata a tutto quello che abbiamo accumulato. Solo questo è il terreno fertile nel quale la bontà può sbocciare e fiorire. La meditazione è la fioritura della bontà.

31. La meditazione e essenziale per vivere

Se vogliamo capire tutta la portata delle influenze che subiamo, l'influenza dell'esperienza, l'influenza della conoscenza, l'influenza delle più diverse motivazioni interiori ed esteriori, se vogliamo capire che cosa e vero e che cosa e falso e cogliere la verità nel cosiddetto falso, e necessaria una tremenda chiarezza di percezione, una profonda capacità di vedere le cose come sono. Tutto questo processo costituisce la via della meditazione.

La meditazione è fondamentale nella nostra vita quotidiana, nella nostra esistenza di tutti i giorni, proprio come e fondamentale la bellezza. È essenziale percepire la bellezza, essere sensibili alle cose, belle o brutte che siano, vedere la bellezza di un albero o di un cielo incantevole all'imbrunire, vedere la vastità dell'orizzonte e le nuvole che riflettono la luce del tramonto. È necessario percepire la bellezza e capire che cosa sia la meditazione, perché tutto questo fa parte della vita, proprio come ne fanno parte il vostro andare in ufficio, i litigi, le sofferenze, le continue tensioni, le ansie, le paure profonde,l'amore e il disperato bisogno di cibo.

La vita comprende un'infinità di cose: i condizionamenti, i dolori, le tensioni quotidiane, le opinioni autoritàrie, i modi di funzionare della politica e via di seguito. Capire l'intero processo dell'esistenza è rendere la mente libera, è meditazione. Allora la vita diventa un processo meditativo senza interruzioni,

diventa una contemplazione che non si fissa su nulla in particolare. Rendersi conto dell’intero processo dell’esistenza, osservarlo, entrarvi dentro spassionatamente ed esserne liberi è meditazione.